



صحة الطفل

د. خليل مصطفى الديواني

الأعمال العلمية



الهيئة المصرية
العامة للكتاب

مجلدات الأبحاث
جميعها

١٩٩٨

مكتبة الأسرة

صحة الطفل

صحة الطفل

أ. د. خليل مصطفى الديوانى



مهرجان القراءة للجميع ٩٨

مكتبة الأسرة

برعاية السيدة سوزان مبارك

(الأعمال العلمية)

الجهات المشاركة:

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية

وزارة الثقافة

وزارة الإعلام

وزارة التعليم

وزارة التنمية الريفية

المجلس الأعلى للشباب والرياضة

التنفيذ: الهيئة المصرية العامة للكتاب

صحة الطفل

١. د. خليل مصطفى الديوانى

الغلاف

الإشراف الفنى:

للغنان محمود الهندى

المشرف العام

د. سمير سرحان

على سبيل التقديم

تواصل مكتبة الأسرة ٩٨ رسالتها التوعوية وأهدافها النبيلة بربط الأجيال بتراثها الحضارى المتميز منذ فجر التاريخ وإتاحة الفرصة أمام القارئ للتواصل مع الثقافات الأخرى، لأن الكتاب مصدر الثقافة الخالد هو قلمتنا الحصينة وسلاحنا الماضى فى مواكبة عصر المعلومات والمعرفة.

د. سمير سرحان

هذا الكتاب

إن المولود حين يستقبل الحياة في أول لحظة له يصدم بتغيير كبير جداً في الظروف بين الداخل والخارج. ففي التسعة شهور الأولى كجنين يعيش مرتزقاً عالة على أوكسجين أمه وغذائها الذي يصله عن طريق مشترك عبر الحبل السرى فلا حاجة به لتشغيل جهازه الهضمى. ولا التنفس، وكل ما يفعله القلب هو توزيع ما يصله من دم - إلى جسم كل وظيفة النمو.. النمو السريع جداً مع دقة شديدة في التخلق.. فبحان الذى خلق من خليتين عيناً ورجلداً وعظاماً وأجهزة متخصصة - !! وما لم يكن الطفل المولود قد استفاد من الشهور التسعة في إعداد جسمه لهذه المفاجأة.. فلا ريب أنها سوف تكون مفاجأة سيئة نوعاً.

الطفل حديث الولادة

الأم المتدنة

باق على موعد الولادة شهر . وبينما والد المستقبل وباقي العائلة مشغولون فيما سوف يختارونه اسما للمولود . . وهل سيكون ذكرا أم انثى . . كان ما يشغل الأم شيئا آخر تماما . لقد كانت خائفة ، متهيبة للموقف تسائل نفسها هل ستقوم بواجبها كام على أحسن وجه أم لا . .

ولعل ما زاد من قلقها في أيام حملها الأخيرة هو كثرة ما كانت تسمع من فتاوى متضاربة يقدمها لها كل من هب ودب حتى انتهى طاوور الناصحين بمعاملة في صالون الحلاقة فتسمع من يقول لها احمل طفلك اذا بكى ، ولكن الأخرى تنصحها بعدم حمله حتى لا يربى مدلا ، وناصحة تنصحها بإرضاعه من الثدي وأخرى تأمرها بإرضاعه صناعيا . ولكنها استخارت الله وتجاهلت كل هذه النصائح المتشابهة كشموارع جاردن سيتي وأقبلت على الولادة بثقة وهذوء بال ، فما يمر بها من على كل الأمهات منذ بدء الخليقة ولكنها مرورا هادئا سعيدا على كل أم وكان سلاحهن هو غريزة الأمومة الكامنة مع بعض الارشادات البسيطة من الطبيب . فالأم حين تحمل طفلها أو ترضعه أو تبغص له يتولد عندهم الاحساس انه لها وهي له وبأنه منها وهي منه وما من أحد ، أو كتاب يقرأ - يستطيع أن يعطيه مثل هذا الاحساس .

أما ما دون ذلك مثل تغيير الكافولة واعداد الرضعة فيهن في قيمته ويسهل تعلمه مع الوقت .

ولم تكن الأم ممن لا يملن الى اعداد ما يلزم طفلهن قبل الولادة بل أمضت شهور حملها الأخيرة في شراء كل ما يلزمه في أيامه وشهوره

الأولى • فقد وضعت في حسابها أن أيام الولادة الأولى سوف تكون مليئة
بمستوليات كثيرة نحو طفلها بحيث كان من الأسهل عليها اعداد كل
احتياجاته فاعدت قائمة بكل ما يحتاجه على النحو التالي :

١ - مكان النوم :

- ★ سرير أو سلة مبطنه الجوانب •
- ★ مرتبة صغيرة •
- ★ مشمع غير منفذ للماء وآخر احتياطي •
- ★ لبادة فوق المشمع حتى تتشرب البول •

٢ - البطاطين :

- ★ خفيفة سهلة اللف •
- ★ المشفولة من الفانلة الخفيفة •
- ★ أحسنها من الشيلان أو الصوف في الشتاء •

٣ - البانيو :

- ★ من البلاستيك عادة •

٤ - الملابس :

- ★ الجلابيب من ٣ - ٦ من مقاس أكبر من الطفل نظرا لسرعة نموه وعادة مقاس سنه •
- ★ قمصان (شايات) : ٣ - ٦ عادة من القطن • ولا تكون صوفيا الا للطفل النحيل جدا أو في البرد الشديد •
- ★ كواويل : ١ - ٢ دسطة •
- ★ صدارى : له فتحة أكبر من رأس الطفل ومقاس كبير •
- ★ ملابس أخرى : طواقى تريكو ، جوارب في الجو البارد •
- ★ القسائين : تجعل الطفل أكثر جمالا ولكنها ليست ضرورية •

٥ - أدوات الرضاعة :

★ اذا نوت الأم ارضاع طفلها من الثدي فخير وبركة ولكن لا مانع هنا من شفافة ثدى تستعملها اذا تجمع اللبن في ثديها مما يهدد بحدوث التهاب ، او من حلمة صناعية تفيد الأم التي تلتهب حلمتها - وخصوصا في اول حمل لها . ولا مانع من بزازة للكرأوية والينسون .

أما اذا قررت الارضاع صناعيا وهذا لا يكون الا لسبب ضرورى جدا فعلينا اعداد :

- ٧ بزازات واثنتين احتياطى اذ كسرت احداها .
- حلمات قصيرة حتى لا تلامس حلق الطفل فتؤدى الى القيء .
- أدوات اعداد الرضعة : قمع مصفاة صغيرة ، ملعقة ، برطمان ، غطيان حلمات ، ملقاط لالتقاط الحلمات ، معيار مدرج وفرشاة تنظيف الزجاجات .

٦ - أدوات طبية :

- ★ ترمومتر حمام لتحكم على درجة حرارة ماء الاستحمام .
- ★ ترمومتر طبى فهو المقياس الموحد لحرارة الطفل وليس الجس باليد على الجبهة فكثيرا ما يخطئ .

★ لفة قطن .

★ مرهم زنك لوقاية الجلد من الطفح .

★ قطرة للمين .

★ صابون من صنف نقى هادى .

★ ميزان يعطى الأم وطبيب طفلها فكرة عن نموه وعن كفاية غذائه وخصوصا في أيامه الأولى حين يبكى كثيرا وهنا يجب وزنه حتى يعرف الطبيب هل السبب قلة تغذية مع نقص فى الوزن أم هو مفرط .

أعددتنا العدة وانتظرنا المولود فظهر سؤال آخر .. من سيساعد الأم في أسابيعها الأولى ؟ وكان الرد يديها - الأم - أعنى جدة المستقبل - فهي تملك من الحب لابنتها ولابن ابنتها ما يكفى ليؤهلها للمساعدة فضلا على تجربتها الطويلة - الناجحة في عالم الأمومة - ولكن الأم لا تكون دائما الرفيق الأمثل فبعضهن يعاملن بناتهن - حتى بعد الولادة - كأطفال صغار

ولا يملن من تكرار توبيخهن عند كل خطأ ، ويصادفن أحيانا الأم التي تكرر لابنتها - اذى تعملي كده - اوعى تعملي كده غلط . مثل هذه الام لا مكان لها هنا ، فالأم المبتدئة تحتاج الى الشعور بأن الطفل لها وحدها وبأنها تقوم بواجبها على أكمل وجه حسب ما تستطيع ولا داعي لمن يذكرها أو يوهمها بأن طريقة تربية مولودها صعبة خطيرة مملوءة بالمنعطفات الشاقة . وهنا ممكن أن تلجأ الأم الى شغالة على أن تساعدنا في أعمال المنزل فقط بالإضافة الى غسيل الملابس للمولود وأدوات رضاعته على أن تتفرغ هي للعناية بمولودها .

مكان الولادة :

في المستشفى أم في المنزل هو السؤال الذي تسأله الأم والمائلة وللولادة في المستشفى كثير من المميزات فهناك الممرضات المدربات والأطباء التوابعيون طوال اليوم تحت الطلب وهناك الدواء المتوافر واستعدادات لكل طوارئ جراحية كل هذا يشعر الطبيب ويجب أن يشعر الأم كذلك بالأطمئنان والثقة .

ولكن لولادة المنزل مميزات أخرى كثيرة ، صحيح أن الأم التي أنجبت كثيرا قد تنظر الى الولادة بالمستشفى ببساطة بل أقول بسعادة فهي تكاد تهمس بركة يا جامع ففي هذا راحة لها من الرعاية لطفلها في فترة قد تكون هي في أشد الحاجة فيها الى الاستجمام والعناية .

أما الأم التي لم تقم قبلا بتجربة الولادة فإنها تنظر الى الولادة بالمستشفى كشيء غير طبيعي نوعا ، فليس من المستحب بالنسبة لها أن تفصل عن مولودها خوفا عليه من العدوى ولا تراه الا عند الطلب أو كل ثلاث ساعات لمجرد ارضاعه فقد تحس أنها ليست موضوعة في الحساب كأم وأنه لا ينتفع بها الا كإزاحة طبيعية . أما عند الولادة بالمنزل فان شعورها بأنها دائما مع طفلها يعتبر بداية جميلة لها ، فهي تستطيع أن ترعاه باستمرار هي وزوجها .

أما عن الأب المسكين فالمسألة أدهى ، فهما قليل عن مركز الأم فهي لا شك موضع اهتمام ولو نسبي . أما الأب ففي المستشفى يحس أنه خارج الموضوع تماما مثل أى زائر من الأصدقاء والأقارب . فعليه أن ينتظر خارج غرفة الوضع يحرق السجارة وراء السجارة حتى يأتيه النبا البار . ثم هو لا يستطيع رؤية مولوده في حجرة العزل الأ من وراء الزجاج .

حجرة المولود الجديدة

إذا سألت أحدا ما هو أهم يوم فى حياة الانسان ؟ .. لأجابه انه يوم استلام أول وظيفة - إذا كان ماديا - أما إذا كان رومانتيكيا فسوف يختار يوم « الخطبة » ولن يقدم على يوم تحديد الزواج كأهم يوم الا شخص عازب . ولكن الطبيب سوف يؤكد أن أهم يوم فى حياة الانسان هو أول يوم فى حياته . وله الحق علميا - فى هذا .

فالمولود حين يستقبل الحياة فى أول لحظة له يصدم بتغير كبير جدا فى الظروف بين الداخل والخارج . وفى التسعة شهور الأولى كجنين يعيش مرتزقا عائلة على أوكسجين أمه وغذائها الذى يصله عن طريق مشترك عبر الحبل السرى فلا حاجة به لتشفيل جهازه الهضمى . ولا التنفس ، وكل ما يفعله القلب هو توزيع ما يصله من دم - الى جسم كل وظيفته النمو . النمو السريع جدا مع دقة شديدة فى التخلق .. فمبجان الذى خلق من خليتين عينا وجلدا وعظاما وأجهزة متخصصة - !! وما لم يكن الطفل المولود قد استفاد من الشهور التسعة فى اعداد جسمه لهذه المفاجأة .. فلا ريب انها سوف تكون مفاجأة سيئة نوعا .

راودتنى هذه الأفكار وأنا صاعد الى حجرة المولودة الجديدة حتى التقى عليها أول نظرة . وحين وصلت كنت اتحسس طريقي بين ضباب من السجاير التى يدخنها الأقارب وأقارب الأقارب فى حجرة الأم حتى دعوت الله أن يخلصنا من عادة اعتبار يوم الولادة - وهو يوم تعاني فيه الأم الولادة من تعب شديد - يوم زيارة واستقبال ومجاملة ، ولعل أحسن مجاملة هى ترك الأم مع أقرب أهلها فى هدوء بضعة أيام تستعيد فيها همتها بعد عناء الولادة .

نهايته .. وفقنى الله لرؤية المولود فابعدتها عن الجمع الحاشد وبدأت فى الكشف عليها فكان نبضها ١٤٠ نبضة فى الدقيقة وهو طبعى جدا فى الطفل المولود وكان ضغطها ٥٠ / ٨٠ ، والضغط عند الطفل يزيد مع السن حتى الى ١٠٠ / ٥٠ بعد ٣ شهور وتتوالى زيادته بعد ذلك . أما التنفس فكان بسرعة ٤٠ نفسا فى الدقيقة وأن عابه عدم انتظام مؤقت لم يدم أكثر من نصف يوم . وهو وان لم يخرج عن الحد المقبول فانه يجب أن يدعوا الطبيب والأهل - للاهتمام وملاحظة أى زرقعة فى الشفاء أو سعال ينبيه بمرض فى الجهاز التنفسى .

.. قالت لى الوالدة أنها ترى أن ابنتها رفيعة جدا ، وكان هذا بفضل فتاوى الزائرين المتبرعين بأرائهم ولكن الفصيل هنا هو الميزان والوزن

المتوسط للطفل المولود هو ٣ كيلو جرام قد يزيد عند بعض الأطفال ولكن الحد الأدنى الذي نعتبر بعده ان الطفل ولد ناقص النمو هو ٢ كيلو جرام .

★ ثم جاء دور الطول فكان طولها ٥٠ سم وهو بالضبط الطول المناسب عند الولادة وبعدها يزيد الطفل ٢ سم أول ثلاثة شهور ١٥ سم ثاني ثلاثة شهور ثم ١ سم ثالث ثلاثة شهور ثم نصف سنتي في رابع ثلاثة شهور .

★ وحين وضعت الترمومتر في شرجها فاجأتنا الملعونة بالتبرز فأخرجت برازا ذا لون أخضر داكننا تسميه - المعقي ، وكان سؤال أمها .٠٠ من أين أتى البراز وهي لم تأكل شيئا بعد ؟!! هذا البراز هو نتاج تأثير عصارات امعاء الجنين على ما يبلعه من سوائل في فترة الحمل وهو يستمر يومين أو ثلاثة يختلط بعدها باللون الأصفر حين يبدأ الارضاع بالثدي الى أن يختفي تماما في نهاية الأسبوع الأول .

كل هذا وفتاتنا في نوم عميق ولا عجب في هذا ، فالطفل يقضي أوائل أيامه في نوم عميق لا يوقظه منه الا الجوع . لكن هذا النوم لا يستمر كثيرا وعاوده بعد انتهاء الشهور الأربعة الأولى تزداد فترات تنبيهه جيدا .

ثدي أم صناعي !!!

سؤال تقليدي في تغذية الطفل يتكرر كسؤال الحلاق . شعر ولا ذقن . ولكن ما الداعي للمعجلة يا سيدتي ، عادة لا يحتاج الطفل الى اللبن في أول اثني عشرة ساعة من عمره وتكتفي باعطائه محلول جلوكوز بالقم في حدود ملعقة حلو كل ساعة . وفي هذا نعطي للمولود وجهازه الهضمي فترة شمن نفس فلا يبدأ العمل في الحال على ودنه في نفس الوقت يريح الأم التي أنهكتها عملية الولادة . أما في ثاني يوم فالرضاعة مهمة جدا فهي أضمن وسيلة لتنشيط الثدي وإفراز اللبن وهي فرصة لشدة الحلمة اذا كانت مختفية قبل أن يزداد اللبن ويمتلئ الثدي فتختفي الحلمة أكثر وأكثر ، فضلا على أن اللبن الذي يفرزه الثدي في أوائل أيام الوضع - وهو ما نسميه بلبن السرسوب - يحتوي على مواد تكسب الطفل مناعة ضد ما قد يصادفه من جراثيم في أيامه الأولى . وعلى الأم ألا تتعجل في استبدال الثدي بلبن صناعي اذا وجدت تأخره في إفراز لبنها بل عليها أن تتأخر في اعطاء ثديها لطفلها حتى ينشط الثدي .

وإذا أحسست بأن لبنها لا يكفي لدرجة جوعه في موعد مبكر جدا مع فقدانه لبعض وزنه تسرع الى استخدام اللبن الصناعي مؤقتا على أن يلى الرضاعة بالتدريج والا ترك الثدي وزهدم وتحول الى اللبن الصناعي الأمل مذاقا .

ودخل علينا فجأة أحد الأقارب وهو يعطس ويتمخط وهجم على الفتاة يريد تقبيلها ولما منعه من هذا قال كنت أظن ان للمولود مناعة ضد الأمراض والحق ان في قوله بعضا من الحقيقة . فالمولود يكتسب بعض المناعة بانتقال الأجسام المضادة لبعض الأمراض من دم أمه الى دمه ومن هذه الأمراض الدفتريا والحصبة وشلل الأطفال ، ولكنه أعزل تماما أمام جراثيم أخرى كجراثيم البرد والانفلونزا والاسهال والتهاب اللوزتين والسعال الديكي ، وتتلشى المناعة المنقولة من الأم تدريجياً عند الشهر الثالث ولذا تبدأ معظم التحصينات ضد الأمراض في هذا الشهر .

عين الفتاة حولة . . .

وحيث فوجئ الزائر بهذا المنع من القبلات تحول الى ناقد فقال كمن اكتشف اكتشافا . . ألاحظ ان عيني الفتاة حوله !! وكانت الملاحظة في محلها ولكن الانزعاج الذى صاحبها لم يصادف محله . . ففي الشهرين الأولين من عمر أى مولود لا تكون العينان قد تعلمتا التحرك معا فى نفس الوقت فيحدث هذا التباعد بينهما حتى يكتسبا التناسق فى حركتهما وعموما إذا استمر الحول بعد الشهر السادس فيحسن عرض الطفل على طبيب عيون . أما ما يستحق النظر حقا فى عين الطفل فهو لون قرنيتهما (بياضها) فالمعروف ان لونا أصفر خفيفا يبدأ فى الظهور تدريجيا مع بداية اليوم الثانى من الولادة ويزيد تدريجيا حتى يكسو الجسم كله فى أربعة أو خمسة أيام ، ويصبنج جسم الطفل يلونها ولكنه ينقشع فى حدود الثمانية أيام الأولى ، أما إذا ظهر اللون الأصفر على العين من اليوم الأول ففي هذا ما يدل على وجود تكسر شديد بالكريات الحمراء وارتفاع فى نسبة الصفراء عن الحد الطبيعى مما قد يؤثر على المنع ويلزم علاجه سريعا بتغيير الدم

مذكرات طفلة حديثة الولادة

من حسن الحظ أن أمي قد اعتادت على إعطائي البرازة في بعض الأوقات التي لا تتمكن فيها من إرضاعي من الثدي ، وكانت تعلم أنه في شهرى الأربعة الأولى يجب أن أتناول لبنا نصف دسم كل ٣ ساعات ، أما بعد ذلك فتكون رضاعتي من لبن كامل الدسم كل ٤ ساعات ، أما مقادير اللبن فقد كانت أمي تحفظ حسبة بسيطة جدا ففي الشهر الثانى كنت أتناول ٣ مكاييل على ٩٠ سم ماء ، وكان هذا يزيد بمقدار نصف مكيال و ١٠٠ سم ٣ ماء كل شهر بعد ذلك . كما أعدت جدولاً لفظامى يبدأ فى الشهر الرابع بعصير الفواكه يليه فى الشهر الخامس شوربة خضار مصفى ، أما فى شهرى السادس فسوف أأكل وجبه شهية من المهلبية أو لبن الزبادى ، وتدخل الوجبة الشعبية الأولى - الفول - فى حياتى فى شهرى السابع فليها البيض فى الثامن . قربت والدتى البرازة الى فمى فتوقف تفكيرى وبكائى وهجمت عليها وانتهيت منها فى دقائق معدودة ثم ... نمت ثانية .

وفى يوم من الأيام صاح أبى فى أمى : ألا تلاحظين ان البنت حوله ؟ فقالت له أمى : ان هذا الحول طبيعى جدا فى الأطفال حديثى الولادة وسببه ان العينين لم تتعلما بعد التحرك نحو شئ معين مما فيظهر هذا الحول المؤقت اذا قربنا شيئاً الى وجه الطفل ولكن الحول يختفى بعد حوالى أربعة شهور الى تسعة شهور .

عملية الطهارة ...

الحمد لله أننى لست ولدا ! فلقد سمعت اليوم أن ابن أحد الأصدقاء قد أجريت له عملية الطهارة وهى استئصال جزء - منه - أما ما لدى فيكنى بالكاد لكى أأنا حياة زوجية سعيدة ، وقد أجريت العملية لهذا الطفل فى الأسبوع الرابع من عمره حيث استطاع جسمه أن يكون مواد تمنع النزف وتساعد على التجلط الدموى .

وفى شهرى الثانى حدث لى كثير من التطورات فمتنا إعطائى نقط الفيتامينات التى يحتاجها جسمى فى هذه المرحلة ومنها نزع حزام البطن من حولى .. وهو ما كان يسبب لى ضيقاً شديداً ، اذا التفت بشدة كما كان يصيبنى ببعض نوبات القيء والرجيع . وفى شهرى الثانى كذلك بدأت أمى تعرضنى للهواء الخارجى بالتدريج ولقد بدأت أولاً بفتح

شباك الحجره التى انام فيها ، ثم اخرجتنى الى البلكونه مهددا بتزايد بالتدريج حتى انتهت الى الخروج من المنزل على عربتى الصغيره وانا احملق فى المارة بعين فاحصه .

أما عن شعرى .. فقد أهداه الله لى واستقر ناعما على مفرقى وانتهت التعليقات التى كانت تدور حوله .

اسمحوا لى أن أعرفكم بنفسى اسمى مى وعمرى الآن شهر كامل ، وأظننى قد بلغت من العمر ما يكفى لكى أدون مذكراتى حتى تنتفع بها من تقرأها من الأمهات ..

حين نزلت الى عالمكم بدأت أتنفس لأول مرة فى حيلتى وكان صوت هذا التنفس عاليا حتى ظنه أهل البسطاء بكاء . وكان وزنى فى هذا الوقت ثلاثة كيلوجرامات ونصفا وهو وزن طبيعى جدا . ولا أدري ماذا حدث لى فى أول أيامى فقد كنت أمضى أغلب وقتى نائمة . ولكن على العموم علمت أننى أتناول ماء بالسكر فى اليوم الأول وفى الثانى يوم بدأت أمى فى ارضاعى من ثديها ، وقد اشتكت من قلة اللبن وفكرت فى أن ترضعنى صناعيا ولكن الطبيب نصحها بأن تستمر فى ارضاعى بثديها ففى الأيام الأولى من الولادة يكون لبن الثدي قليلا ولكنه مهم جدا . فهو غنى بالمواد البروتينية التى تساعد نمو فضلا على احتوائه على بعض الأجسام المضادة التى تساعد على وقايتى ، من الأمراض وأفهمها أن خير وسيلة لادراز لبن الثدي هو مص الطفل له ، وقد كان .. وزاد لبن ثدى أمى تدريجيا ، ومن العجيب أنه اذا كان يزيد بمقدار ازدياد حاجتى اليه حتى أننى عوضت النقص الذى أصاب وزنى فى الأيام الأولى من ولادتى ، أما أمى فقد استفادت هى أيضا ، فقد صاحب هذا المص تقلصات فى جدار الرحم مما يساعد على عودته الى حجمه الطبيعى . كما برزت حلمتا ثدييها جيدا ..

الرضاعة

وكنت أبدا رضاعتى فى الساعة السادسة صباحا ، واستمر كل ثلاث ساعات حتى التاسعة مساء ، ولا أرضى بعد هذا حتى أربح معدتى . ولكن فى بعض الأيام ، كنت أجوع بشدة فى الساعة الثانية عشرة مساء فتسمح لى أمى برضعة من ثديها مرة أخرى ، أما اذا قمت بعد ذلك فلم أكن أشرب الا الكراوية .

وحدث ولا حرج عن نوبات المغص التي كانت تنتابني في هذا الشهر اما بسبب بعض العصبية في الامعاء - وهي مشهورة في الثلاثة شهور الأولى وتقل بعد ذلك - أو بسبب بعض الهواء الذي يتسرب الى معدتي أثناء الرضعة ولم أطرده في التكرية - وأسفة لهذا اللفظ العامي - وكانت أمي تسيء تفسير البكاء الذي يصطحب هذا المغص فتظنه جوعا مع انه كان يحدث بعد مدة بسيطة من الرضعة ، فتمطيني ثديها وكنت من ناحيتي لاأستطيع التفريق بين آلام الجوع وآلام المغص ولذا كنت أرضع . وكان امتلاء بطني يزيد من المغص ، وهكذا حدثت لي دائرة مفرغة لم تنقطع حتى فهمت أمي الموضوع فكانت تحرص على أن أتجشأ بعد الرضعة . وتمطيني نصف ملعقة صغيرة من الدواء اذا أصابني هذا المغص .

ويوما بعد يوم صارت فترة استيقاظي أطول حتى صبحت يوما على اصوات جدى والذى وخالى وهم يتناقشون باهتمام وينظرون الى بقعة من الدم تنزل من فمي وخافوا أن يكون نزيفا ولكن نظرة منهم الى حلمة أمي التي جرحها امتصاصي الفظيخ أفهمتهم السبب ، فصاروا يدلكون ثدي أمي بمرهم يوميا ، ومن ناحيتي حاولت أن أرضع بدوق ولكن طبعى الجبار أكد لي أن الجوع كافر .

★ هذا وفاتني أن أذكر أنه ابتداء من اليوم الثانى بدأت الحظ اصفرارا في لون جسمي وعيني ، وذعرت أمي ولكن جدتي أخبرتها بأن هذا شيء طبيعى جدا لأن الجنين - يوم يولد يكون بدمغه 70 مليون كرة دموية حمراء في المليمتر المكعب ولكنه لا يحتاج بعد أن يولد الى أكثر من خمسة ملايين فتتكسر الكريات الفائضة وتخرج منها مادة الهيموجلوبين التي تتحول الى الصفراء فتكسو الجسم بهذا اللون الأصفر وهو يزول قبل اليوم العاشر من الحياة . وكان الخوف ممكنا اذا كان ظهور الصفراء في اليوم الأول من العمر أما اذا ظهر بعد هذا فهذا هو الشيء الطبيعى .

وقد أعجبت الملابس اللطيفة الأنيقة التي قدمتها لي أمي وجسدتي وبعض الأقارب بالإضافة الى الخرزة الزرقاء التي علقوها على صدرى خوفا من الحسد . وأعترف لكم بأننى جميلة وكانت أمي تعنى بمسألة الملابس هذه فكانت تغني لي اللفة في كل مرة أتبول أو أتبرز فيها حتى لا تلتهب فخذاي من تراكيم البول والبراز ونواتج تعفنه كما كانت تعنى بسرتى عناية شديدة فقد كانت تعلم أنها مكان سهل التلوث نظرا لوجود جرح في طرفها وقربها من البول والبراز فكانت تمسها كل يوم بالميكركروم والكحول كما كانت تفسل جسمي بزيت الزيتون يوميا صباحا حتى أتى يوم التجربة الكبرى في حياتي .

★ بعد أن انفصلت سرتي والتأمت وجدتنى غارية وأمى تحملنى برفق حتى لاهست شيئاً دافئاً أظنه كان ماء وبعد ذلك كانت أمى تبلل كل أجزاء جسمى بالماء مع الصابون وشعرت بانتعاش شديد حتى بدأت أمى تفسل لى شعر رأسى بالصابون وهنا خفت أن ينزل الصابون على عيني ، ولكن أمى تحاشت هذا بأن جعلت الماء على شعري قليلا وغسلته بسرعة ثم رفعتنى من الحمام ونشفتنى بسرعة وارتديت الملابس الكاملة . وأنا لن أنسى هذه التجربة السعيدة مدى حياتى وصحيح أن بعض اخوانى الأطفال تصيبهم فكرة الحمام بالردة ، الا أن أهلى استطاعوا أن يتفادوا هذا بأن أبعدوا عني كل سبب يدعو الى الخوف كان يصيب الصابون عيني أو كان أشرق من ماء الحمام .

★ وفى حياتى الطويلة كانت تصادفنى بعض الحركات السخيفة فمثلا كان بعض الزوار يعايدون أمى بأننى رفيعة جدا ، حتى توهمت أمى أن لبنها لم يعد يكفينى ولكن قيل لها بيتنا وبينك الميزان وهنا وزنتنى فوجدت أن وزنى مناسباً فاطمأنت وزاد اطمئنانها عندما علمت من الطبيب أن الطفل يزيد يوميا ٢٥ جم فى أول أربعة شهور وهذا المقدار من الصعب على الأم أن تلاحظه . كما ضايقنى جدا تعبير الحنان الذى تمارف عليه أهلنا من كبار السن وهو التقيبيل فأنى أقشعر كلما اقترب منى أحد ليقبلنى خوفا من العدوى بأى مرض قد يحمله معه الى خصوصا فى موسم انتشار الأنفلونزا التى قد تؤدى الى مضاعفات كبيرة .

لماذا يبكى الرضيع ؟

من أكثر الأشياء إثارة لقلق الأم وإثارة لأعصابها هو بكاء طفلها الرضيع فهى تجس من بكائه أنه يريد أن يشكو من شيء ولا يستطيع أن يعبر عن شكواه هذه إلا بالبكاء . وفى كثير من الأحيان يكون سبب البكاء هذا واضحا ولا يحتاج الا لفحص منظم من الأم لطفلها وفى بعض الحالات قد تضطر الى استدعاء الطبيب .

وفى بداية كلمتى أقول للأم لا تعتبرى بكاء رضيعك شرا محضاً بل هو خير فى كثير من الأحيان ، لأنه قد يكون مفتاحاً لتشخيص كثير من الأمراض التى قد تصيب رضيعك والتى لا يملك إزاءها الا البكاء ليعبر عن وجوده .

ما هي أسباب بكاء الرضيع ؟

يكاد يكون الشيء الوحيد الذي لا يعبر عنه الرضيع بالبكاء هو الشعور بالسرور أو الارتياح وأسباب البكاء الهامة هي :

(أ) الجوع .

(ب) ألم في أحد أعضاء جسمه مثل المصص وألم اللثة والتسنين ولدغ البراغيث والناموس وألم أثناء التبول قبل عملية الختان .

(ج) أمراض تصيب الرضيع مثل النزلات المعوية والشعبية التهابات الأذن والعينين واللوذ والدمايل والارتكازيا وارتفاع الحرارة لأي سبب آخر .

(د) الطفل المدلل الذي يبكي لأتفه سبب أو بدون سبب على الإطلاق .

كيف تتصرف على سبب البكاء ؟

(أ) بكاء الجوع :

يجوع الطفل إذا كانت كمية اللبن التي يأخذها أقل من احتياجات جسمه في هذه الفترة التي ينمو فيها نموا سريعا ، فإذا كان يرضع من لبن الثدي فبلى الأم أن تلاحظ هل كمية لبنها كافية وغزيرة أم قليلة . وهل يبدو على رضيعها الشبع والاطمئنان بعد الرضعة أم أنه يبدو قلقا يصرخ طالبا رضعة أخرى بعد مدة قليلة .

أما إذا كان يرضع لبنا صناعيا فكل ما على الأم أن تبحثه هو هل يأخذ الرضيع عدد المكاييل والرضعات التي تناسب سنه ووزنه ، حسب إرشاد طبيبها ، أم لا ؟ وعلى العموم فإن الطفل الذي يتغذى بكمية أقل مما يحتاج من اللبن يكون وزنه أقل من العادي وقد يصاب بامساك .

(ب) بكاء المصص :

ويكون عادة مصحوبا بالحرق وباخراج الغازات من الشرج ، وقد يضم الطفل فمخه الى بطنه بشدة ويصرخ حتى يحمر وجهه وفي بعض الأحيان يصاحب هذا ارجاج كمية من اللبن (القشط) . سبب هذا المصص تسرب كمية من الهواء مع الرضعات التي يتناولها الرضيع .

إذا زادت هذه الكمية عن المقبول وإذا لم تطرد من المعدة عن طريق التشجوة . فإن الامعاء تحاول طردها بحركات تقلصية تسبب المصص .

وفي بعض الاحيان يكون المص لتوتر في جهازه العصبى اذا لم يكتمل نموه بعد ويقل هذا المص تدريجيا من تلقاء نفسه الى الشهر الثالث أو الرابع وترتاح الأم من بكاء طفلها المتواصل ، ويسمى هذا المص (مص الثلاثة شهور) .

(ج) - يسهل على الأم تحديد أى سبب آخر للبكاء : اذا اتبعت طريقة منتظمة للكشف عن أسباب الألم عند رضيعها من أعلى الى أسفل :

١ - قياس الحرارة : وإذا كانت عالية . فابحثى عن سبب ذلك كنوبة اسهال أو سعال . الخ .

٢ - فحص العينين : لاحظا أى احمرار بها وتدميع قد يكون علامة لالتهاب مؤلم بهما .

٣ - الأنف : أى زكام قد يصيب الطفل يضيق فى تنفسه مما يسبب بكاءه .

٤ - الفم : قد يحتوى على سبب مهم من أسباب البكاء كالتسنين ، التهابات باللثة واللوز .

٥ - الأذن : هل يحك اذنك أذنه بيده ؟ هل تفرز افرازا صديديا . كل هذه من علامات التهاب الأذن الذى قد يسبب البكاء .

٦ - الجلد : بنظرة الى اذنك بعد أن تخلصى ملابسه قد تكتشفين سببا لصراخه مثل الارتكازيا والسمامل ، حمو النيل لدغ الحشرات مثل البراغيث والناموس .

٧ - الأعضاء التناسلية : هل هناك ضيق فى مجرى البول بسبب عدم ختان ابنك . أم هل تبول الطفل ولم تغيرى ملابسه ؟

٨ - الملابس : بعض الأمهات يلبسن رضيعهن طبقات عديدة من الملابس بسبب اعتقادهن أنه هش جدا ويحتاج لحماية شديدة ولكن هذا يسبب له ضيقا وخصوصا فى الصيف وقد يبكى من شدة الحر وعدم القدرة على تحريك أعضائه .

والعكس صحيح فى الشتاء اذا كانت الأم لا تغطي ابنها بالملابس الكافية فقد يبكى من البرد .

بعض الأمهات تعودن الباسى رضيعهن اللباس النايلون ومن مضاره ان الطفل قد يتبول ولا تخس الأم بهذا فيضطر الطفل للبكاء بعد أن ضايقه الببل . وفى حالات قليلة قد يشكه دېوس فى اللفة .

ما هو علاج البكاء ؟

عالجى أسباب البكاء فوراً ..

١ - بكاء الجوع :

إذا كان ابنك يتغذى بلبن الثدي وكان غير كاف فساعدية بلبن صناعى بعد استنفاد كل جهد لارضاعه بالثدى ، ولكن اعطه الثدي أولاً حتى يستنفذه فان هذا يساعد على ادرار لبن الثدي بالتدريج ثم دعيه يتناول البرازة حتى يكمل شبعه .

ولكن يجب ألا يكون اللبن الصناعى أحلى مذاقا من اللازم والا ترك ابنك الثدي لىتمتع بهذا اللبن الحلو السهل .. وفى نفس الوقت تناولى بعض المقويات مثل أقراص الفيتامين وكمية كافية من الغذاء واللبن .. أما إذا كان يرضع من اللبن الصناعى فالأمر هنا سهل اعطيه كمية كافية من المكاييل والرضعات حسب ارشادات الطبيب .

٢ - بكاء المص :

ارضعى طفلك بانتظام كل ثلاث ساعات أو كل أربع ساعات الا إذا جاع بعد ذلك . واعمل على أن يتجشأ بعد كل رضعة حتى لو اقتضى الأمر أن تربتى على ظهره ربع ساعة بعد الرضعة . أما إذا كان يرضع البرازة فاقبى هذه الاحتياطات حتى لا يتسرب الى معدته هواء كثير أثناء الرضعة .

— يجب ألا يكون ثقب البرازة واسعا ولا ضيقا بحيث يكفى لانزال ٢٠ الى ٣٠ نقطة فى الدقيقة فقط .

— يجب أن تكون البرازة رأسية بحيث تكون الحلمة مملوءة باللبن وليس بها هواء مطلقا .

— لا تتركى البرازة فى فمه بعد فراغها من اللبن بل اخرجيها فى الحال حتى لا يرضع الهواء .

هناك بعض الادوية التى تخفف من آلام المص وهناك من الأطفال من يخف ألمه إذا وضع على بطنه .

٣ - البكاء للأسباب الأخرى :

مثل اللوز والاسهال والزكام والسعال .. ويؤزل بعلاج هذه الأمراض .. أما إذا كان الطفل يبكى بسبب آلام التسنين فادهنى لثته بدهان مسكن . أما إذا كانت الملابس ضيقة فوسمها .

الوليد .. ناقص النمو

قال الزبون الشيخ لطيبه الفتى .. مع الاعتذار للدكتور طه حسين ..
تنتظر زوجتى حدثنا سعيدا .. فرد الطبيب ان شاء الله بالسلامة ونستقيل
وليا جميلا للعهد فقال اخينا : بل ربع ولى .. ولكن الله شاء ان يولد ربع
ولى للعهد فقد كان المولود ميتسرا ، اى ناقص النمو .

وخاطبني الولد ذات فجر شديد البرودة فى التليفون يقول لى ان
مولوده صغير جدا فى الحجم لا يزيد وزنه على كيلو ونصف .. وكان فى
كلامه دعوة ضمنية .. مستعجلة .. لرؤية طفله بالمستشفى .. ففادرت المنزل
فى الخامسة صباحا وأنا طالب المثوبة لطبيب الولادة المسكين الذى لا ريب
قد قام بعمله فى الساعة الثانية أو الثالثة صباحا .. وركبت عربتى فى
هذا الوقت المبكر بينما أخذ محركها يزجر ..

وفى طريقى الى المستشفى أخذت أفكر فيما قد يكون السبب فى
هذه الولادة المبكرة حتى تمتع تكرارها مرة ثانية .. والأسباب عموما قد
تكون من ناحية الأم كإصابتها بصدمة شديدة على بطنها أو نزف فى الرحم
قبل الولادة أو وجود ورم ليفى يحتل جزءا من رحمها وقد تصاب الأم بتسمم
ولادى يعجل بالولادة .. أو أن تكون حالتها الصحية متأخرة جدا يصعب
معهما الوصول بفترة الحمل الى نهايتها ..

أما من ناحية المولود فقد يكون السبب هو وجود توأمين فى الرحم ..
أو أن يصاب الجنين بأنيميا حادة بسبب عدم تماثل فصيلة دمه مع فصيلة
دم والدته .. أو أن يكون المولود تشوهات خلقية شديدة ..

نهايته وصلت الى المستشفى وصحبني الأب الى غرفة الأم وأشار
الى مجموعة من اللغات بداخلها شيء يتحرك وخين حطتها واحدة بعد

الأخرى تبقى أمامي مخلوق انساني مصغر جدا قليل الحركة والبكاء لا يكاد يهش ولا ينش • ويرقد على فراشه في ارتقاء تام تنقص عضلات جسمه القوة والزم • مع كبر نسبي في حجم رأسه وجوفه في عينيه وصغر في حجم صدره ويطنه •

ولكن تشخيص الطفل المبتسر لا يعتمد على بعض الملاحظات النظرية بل هناك بعض المقاييس التي تساعد على التأكد من تشخيصنا فقد كان وزنه أقل من ٢.٥ كيلو وطوله أقل من ٤٨ سنتي وعمره أقل من ٣٨ أسبوعا من الحمل •

الوقاية من المرض :

وما أن استرحت على الكرسي حتى سألتني الوالدة - ماذا أطعمه يا دكتور • وبدا لي هذا السؤال بديها من وجهة نظر أم ترى ابنها ناقص الوزن بهذا الشكل ولكني أجبتها ان موضوع التغذية ليس هو المسألة الملحة في أول ٢٤ ساعة ففيها سوف تكفي ببضغ ملاعق من شراب الجلوكوز كل ساعتين • أما المهم حاليا فهو وقايته من الأمراض ، وتنظيم تنفسه وكمية الأكسجين التي تصله ثم تنظيم درجة حرارة جسمه • ويكون هذا بوضعه في المحضن الكهربائي •

وتكون مناعة الطفل المبتسر للأمراض ضعيفة جدا • فالطفل حديث الولادة يكتسب مناعته للأمراض من الأجسام المضادة للميكروبات التي تصل الى دم أمه عن طريق المشيمة وكلما طالت فترة الحمل زاد ما يصل الى دمه منها •

وتضفي هذه الأجسام المضادة مناعة نسبية للمولود في الشهور الأولى من حياته حتى يستطيع جسمه تكوين الأجسام المضادة لنفسه • ولكن المبتسر تواجه صعوبتان أولهما أنه يمكث في الرحم مدة كافية لكي يخزن أجساما مضادة من دم أمه • والأخرى هي ان جسمه بعد الولادة لا يستطيع تكوين هذه الأجسام - جنوده ضد الأمراض - بالسرعة والكمية التي يكونها بها المولود المكتمل النمو • ولذا طلبت من السسترن كانديدا أن تضعه في المحضن الكهربائي لئلا يزل عن جراثيم العالم الخارجي •

تعلمت الممرضة وحملت المولود بكل حنان الى الصندوق الزجاجي وأغلقت عليه جيدا حتى تضمن عزله • ولم تكن هذه هي فائدة المحضن الوحيدة • فمثل هذا الطفل المبتسر الذي لم تنضج مراكز تنظيم تنفسه بالمخ يكون عرضة لنوبات من ضعف التنفس واضطرابه بل وتوقفه مما يؤدي الى نقص في كمية الأكسجين التي تصله وهو اكسير حياته ،

وبالمحضن ثقب • تدخل منه أنبوبة جهاز الأكسجين تمتد المولود بتيار خفيف من هذا الغاز الحيوى حتى يأتى الوقت الذى ينتظم فيه تنفسه
سرعة وعمقا •

درجة الحرارة :

لا ادعى خبرة فى شئون الطبخ ولكنى أعلم ان هناك طبخات تحتاج الى درجة حرارة عالية وأخرى الى درجة حرارة متوسطة أو حتى باردة • ولكن طبخات جسم الانسان أو عملياته الحيوية كالتنفس والهضم والتمثيل الغذائى والاخراج تحتاج الى درجة حرارة ثابتة بين الـ ٣٦ و ٣٧ درجة مئوية ويستطيع الجسم الناضج لطفل أو لرجل أن يحتفظ بدرجة حرارته ثابتة مهما كانت الظروف شتاء أو صيفا بواسطة مراكز تنظيم الحرارة بالمخ •

ولكن المبتسر كثيرا ما يعجز عن تثبيت حرارته عند هذا المستوى المناسب ولذا يساعده المحضن على ذلك فهو يسخن كهربائيا حتى درجة ٣٠ مئوية تاركا للطفل المبتسر الست درجات الباقية يرتفع هو بها بواسطة جهازه الحديث التكوين •

غذاء أكثر :

وبعد أن وضعنا المولود فى المحضن ونظمنا له تيار الأكسجين والرطوبة والحرارة المناسبة • وطلبنا من الممرضة عمل لوحة تقيده عليها أى ملاحظات تطرأ على المولود بعدها تحولنا الى محور اهتمام الأم الأول وهو تغذية وليدها المبتسر ، ومثل هؤلاء المواليد يحتاجون الى غذاء أكثر من المواليد المكتملين حتى يعوضوا فى الخارج - ما فاتهم فى الداخل ولكنهم فى الوقت نفسه ضعاف البنية يصعب عليهم الامتصاص من الثدي أو البرازة وكثيرو النوم - كما ان جهازهم الهضمى لم تتح له فرصة النمو الكامل حتى يستطيع هضم الكميات المناسبة من اللبن ، ولذا تحول سؤال الأم الى ثلاثة أسئلة : ماذا أرضعه ، كيف أرضعه ، وكم أرضعه •

وأحسن لبن هو لبن الأم فان لم يكن فاللبن الصناعى المحضر بطريقة تقربه من لبن الأم - فيكون سهلا للهضم •

فاذا كان لبن الثدي كافيا لتقدمه للمولود وإذا استطاع امتصاص الثدي فأهلا وسهلا ، أما اذا لم يستطع فعل الأم ان تصغر الثدي وتقدمه لطفلها بالقطارة أو المعلقة أو حتى بواسطة الأنبوبة تدخل الى المعدة عن طريق انفه • أما اذا لم يكن لبن الثدي كافيا فتنحول الى اللبن الصناعى • وأيضا ان لم تفلح البرازة ، فالمعلقة أو القطارة أو الأنبوبة وهى الملجأ

الأخير . وتبدأ الرضاعة عادة ثانی أو ثالث يوم للولادة وهي ان كانت من لبن الثدي فاننا نترك المولود يرضع حتى يعلن شبعه بتركه الثدي .
أما اذا كانت باللبن الصناعی فهي تكون بمقادیر صغيرة تزداد بالتدریج بین كل رضعة ساعتین وتزداد كمية اللبن بمقدار ١٥ جراما لكل كيلو من الوزن كل ثانی يوم حتى یصل وزن الطفل الى ثلاث كيلو جرامات وهنا یعامل معاملة المولود العادی الذي یرضع كل ثلاث ساعات .

· وأجبرى یا سیدتی بعض الأدوية اذا كان مولودك مبتسرا فالسلفا ومشتقاتها قد تعرض الطفل للاصابة بمرض الصفراء . كما ان الكلورامفينيكول والسيدوستين (قد يؤدي الى هبوط شديد وامتقاع في لونه وفي بعض الأحيان تكون النهاية السيئة .

تغذية الطفل

تغذية الطفل

الوصايا الأربع :

١ - ابنك يا سيدتي كائن متفرد بذاته ، فلا تقارني بينه وبين ابن الجارة أو ابن العم . ولتضمني هذا دائما في ذهنك حين تربيته يختلف عن غيره في كمية ما يتناول من طعام أو ما يحب ويكره من أنواعه .

٢ - كثيرا ما تنوتر الأم الحديثة عند ولادتها لطفل جديد ، وهي قد تفقد الثقة بنفسها وبقدراتها على تربية طفلها ومعرفة احتياجاته ، وهي قد تلجأ الى سؤال من حولها وهم إما أقارب كبار نسوا تماما كل شيء عن تربية الطفل - بالرغم من عدم اعتقادهم بذلك - أو قد تسأل أصدقاء في سنّها قد لا يقدمون النصيحة الصادقة . فلم لا تلجئين - عزيزتي الأم - الى أعظم ما خلق الله - غريزة الأمومة - ولتذكرى يا سيدتي أن القطعة تله ست قطيطات تربي في عزها بدون نصيحة أم ولا طبيب .

٣ - حين يصحو ابنك قلقا متوترا فتغلبى على توتره - بمحادثته بهدوء وحنان ولا يهم ما تقولين قد يكون أغنية هادئة ، أو مناجاة حقيقية عن متاعبك وقلقك ، كل ما يهم هو نبرات صوتك المطمئنة التي توحى له بالهدوء والاطمئنان وتجنبى هزه بعنف ، واجتعدى عن الصوت العالي الذي يزيد من توتره .

٤ - لا تنزعجى اذا أخطأت فكلنا يخطئ حتى لو كان طبيبا ، ولكن مع الحب والحنان والغذاء الجيد لم يحدث في تاريخ الأمومة أن أضر خطأ الأم بوليدها .

وبعد لنبدأ معا في اجابة كل ما يدور في خاطرك من أسئلة عن تغذية طفلك .

•• لبن الثدي ••

١ - هل في استطاعة كل أم الارضاع بالثدي ؟

- لا شك في ذلك • وإذا كان عمر الانسان على الأرض آلاف الملايين من السنين ، فإن الألبان الصناعية اختراع حديث لا يتجاوز عشرات السنين ولا شك أن أجدادنا جميعا قد رضعوا لبن الثدي - ينبوع الحياة - الذى يقدمه الله هدية للطفل •

والارضاع بالثدى لا يحتاج الا الى :

- صحة جيدة عند الأم وغذاء متوازن ولا أقول غذاء كثيرا •
- نية خالصة لا يشوبها خوف من سممة أو تشوه الثدي فالرضاعة بريئة من هاتين التهمتين •
- هدوء البال - وهو صعب في الحقيقة - ولكن مع الاطمئنان الى نزول اللبن هو حقيقة واقعة سوف تحدث • وبعد أن نقرأ مما باقى الكتاب لا شك أن كثيرا من التوتر الذى يصيب أم المصر سوف يتلاشى •

٢ - ما هي مزايا لبن الثدي ؟

(أ) لبن الثدي ذو تركيب مثالى يسهل هضمه فى امعاء الطفل الرضيع ومهما قدمت شركات الألبان من اختراعات فلن يصل لبن الجاموسة أو البقرة الى قيمة لبن الثدي •

(ب) لبن الثدي ينزل بمقدار يتزايد أوتوماتيكيا كلما زاد عمر الطفل ووزنه وهو معقم تماما وفى درجة حرارة مناسبة للرضيع شتاء وصيفا •

(ج) يحتوى لبن الأم وخصوصا فى أيامه الأولى على ما نسميه طبييا بالأجسام المضادة وهى تساهم فى زيادة مقاومة الرضيع للأمراض •

(د) رضاعة الثدي تعفى الأم من هم تحضير الرضعات وتعقيم وغلى البرازات بل ومن مراقبة تطورات الألبان الصناعية • فهذا لبن يغتفى شهرا ويظهر شهرا ، وهكذا كما لو كانت بورصة للألبان •

(هـ) للارضاع بالثدى فائدة للأم فهو يساعد على انقباض رحمها بعد الولادة وعودته الى حجه الطبيعى فى أقصر وقت •

(و) كل أم أرضعت ابنها من ثديها لا ريب قد أحست بمدى الحنان والتعاطف المتبادل بينها وبين وليدها أثناء هذه العلاقة الوثيقة .

٣ - لماذا يزداد في عصرنا هذا عدد من لا يرضعن من الثدي ؟

★ تفقد الأم الثقة سريعا في قدرتها على الارضاع للأسباب الآتية :

(أ) من الطبيعي أن لبن الثدي في الأسبوع الأول يكون قليلا ، بل انه قد لا يزيد عن ٦٠ سم - مقدار فنجانى قهوة - يوميا - والأم المتعجلة تفاجأ بذلك فتسارع بتقديم اللبن الصناعى لوليدها . والحقيقة أن هذه الكمية القليلة هي كل ما يحتاجه الطفل من غذاء في هذا الأسبوع . ولو انتظرت الأم أسبوعا آخر لفرحت لما سوف تلاحظ من زيادة تدريجية في لبن ثديها . فاللبن يزداد أوتوماتيكيا كلما كبر الرضيع وكلما زادت قوة امتصاصه .

(ب) تلاحظ الأم أن طفلها يفقد بعضا من وزنه في أول عشرة أيام فتشك في مقدار لبنها وقدرته على التغذية ، والحقيقة أن الطفل قد يفقد بعضا من وزنه بعد حوالى ١٥ يوما من الولادة .

وهي ان لم تكن على معرفة بهذه الحقيقة فسوف تعتقد أن العيب في لبن ثديها فتقدم له المساعدة باللبن الصناعى .

٤ - هل يفرز الثدي لبنا فقط ؟

- يفرز الثدي في أواخر أسابيع الحمل وفي الثلاثة الأيام الأولى بعد الولادة مادة تسمى - لبن السرسوب - وهي قليلة في مقدارها ، غنية بفوائدها مثل وجود الكثير من الأجسام المضادة للجراثيم بها وعلو نسبة البروتينات، التي تفيد المولود الحديث جدا .

وفي العادة يبدأ لبن الثدي الحقيقى في النزول بعد اليوم الثالث .

٥ - ما هو أهم منشط لافراز اللبن ؟

- انه الامتناس المنتظم لثدى الأم من وليدها .

٦ - هل يتعلم الطفل الامتناس من الثدي

- يولد الطفل وتولد معه غريزة الامتناس ولكن بعض الأمهات يلاحظن تكاسلا من المولود في فتح فمه لالتقاط الحلمة ، والحل في هذه الحالة بسيط ، على الأم أن تداعب شفثته العليا أولا ثم السفلى وتكرر هذه

المداعبة بعض الوقت حتى يفتح المولود فمه فتقدم الأم له الحلمة وتحسه
لالتقاطها بتعصير ثديها حتى يجد بعض اللبن الذى يشجعه على
الامتصاص .

٧ - ما هي مدة الارضاع فى الأسبوع الأول ؟

- فى هذا الأسبوع تكون الحلمة رقيقة وحديثة العهد بعملية
الامتصاص ، ومن ناحية أخرى لا يزال لبن الثدي قليلا ولذا أنصح
بفترات ارضاع تتزايد تدريجيا : فى اليوم الثانى دقيقتان ، وفى اليوم
الثالث ثلاث دقائق وهكذا .تزيد الرضعة دقيقة كل يوم حتى تصل الى
٧ دقائق فى اليوم السابع .

٨ - ما هي الفترة المثالية للارضاع بالثدى ؟

عشر دقائق من كل ثدى تكفى تماما لافراغ أى ثدى واشباع أى
طفل - وتشمل هذه الفترة المدة التى يرتاحها - أو ينامها الطفل فى
هذه الأثناء . وما زاد على ذلك - كحال الأم التى تستمر فى ارضاع
وليدها ساعة مثلا ، فلن يعطيه مزيدا من اللبن بل سيؤدى الى التهاب
الحلمات والى توتر الأم وقد ينتقل هذا التوتر الى وليدها . فقد تلاحظ
الأم أن ابنها يشتد بكاءه ليلا ويكون سبب ذلك هو تعبها من المجهود
المبذول الذى يؤدى الى عصبيتها التى سوف يشعر بها الوليد حتما .

وعلى العموم بعيدا عن تحديد دقائق العشر اذا أحسست بشبع ابنها
وتوقفه عن بلع اللبن .

٩ - ما هو الوضع المثالى للارضاع ؟

- إنه الوضع الذى يريح الأم والطفل . فلتجنب الأم استخدام
الوسائد والجلوس منحنية مما يرهق ظهرها . كل ما عليها أن تجلس
مسترخية على فراشها وظهرها مستندا الى ظهر السرير فى الوضع الذى
يريحها هى وليقيم طفلها على حبرها على أحد الذراعين بينما اليد الأخرى
طليقة تتحرك فى وضع الثدى لمنع سقوطه نحو أنف ابنها مانعا رضاعته .
ولتجنب الأم ارضاع طفلها وهى نائمة مستلقية على فراشها لا فى هذا
من خطورة اذا غالبها النعاس ومالت على الطفل .

١٠ - هل يمكن ارضاع توأمين من الثدي ؟

طبعاً ممكن .. لماذا ؟

— عادة ما يكون التوأمين أصغر في الحجم من طفل واحد بحيث تكون احتياجات كل منهما أقل من احتياجات الطفل العادي .
أكثر ما ينشط افراز اللبن — بجانب الغذاء — هو امتصاص الثدي وطفلاًن سوف يمتصان ضعف امتصاص طفل واحد مما سوف يزيد من افراز اللبن .

١١ - ما هي الطريقة المثلى للارضاع في حالة التوأم ؟

- ★ أول هاتين الطريقتين هي تلك ارضاع التوأمين معاً ، وهي تسمح بارضاع التوأمين في نفس الوقت فتختصر كثيراً من الجهد والزمن والا ضاع يومها في الارضاع .
- ★ ثانية هذه الطرق هي التي يرضع كل توأم بمفرده يليه الطفل الآخر وهي غير مضمونة نظراً لما فيها من ارهاق للوالدة .
- ★ في حالة عدم كفاية لبن الثدي لارضاع اثنين فتساعد الأم بلبن صناعي بحيث يتبادل التوأمين رضعة بالثدي وأخرى بالصناعي .

١٢ - ما هي وسائل زيادة لبن الثدي ؟

- ١ - أهمها امتصاص الطفل لثدي أمه ، ولذا ننصح بأن يتناول الطفل الثدي بدون مواعيد كلما شعرت الأم برغبة ابنها في الرضاعة ، ويكون هذا ببيكاته وأمتصاصه لقيضة يده وتلفته بحثاً عن الثدي .
 - ٢ - غذاء صحي متوازن يحتوي على المواد التشوية والدهنية والبروتينية بالإضافة الى السوائل والفيتامين .
- وفى هذا يلاحظ أن الأم في بداية شهورها الأولى تكون على درجة من التوتر — لعلها يسبب التخوف من مسئولية تربية الطفل الجديد — ويؤدى هذا الى فقدان في الشبهة يساعد عليه اصرار الأهل على تناول الأم بعض الأغذية التقليدية كالفراخ والحلاوة الطحينية .
- وكل ما أنصح به الأم هو أن تأكل ما تشاء من أنواع الطعام وليس مما يفرض عليها ، ولعل قدرنا من الجيلاتى أو كوزا من الذرة المشوية

أو البطاطا تحل محل بعض هذه الاكلات الروتينية التي قد تأبأها شهية الأم .

٣ - راحة بالقدر المعقول ولا أقول رقادا متوصلا بالفراش ويكفي جدا النوم ساعة أو اثنتين في فترة الظهيرة وثمانى ساعات مساء ولكن القيام بالمجهود المعتاد المنزل كالتنظيف والفسيل وغيره يجب أن يكون في حدود طاقة الأم .

١٣ - ماذا العمل اذا نقص لبن الثدي فجأة وبكى طفلي جوعا ؟

- الأم كائن حي وليست آلة . والثدى وافراز اللبن هو جزء من وظائف جسمها التي قد لا تتأثر لأى طارئ مؤقت كتعب مفاجئ أو توتر عصبى بسيط . وهنا تنشأ حلقة مفرغة ، فالثدى يقل في افرازه ، والطفل يخوع فيبكي بكاء متوصلا فتتوتر الأم أكثر وأكثر ويقل اللبن بالتالى .

وهنا ولكي نكسر الحلقة المفرغة لابد من ارضاعه رضعة مكتملة من اللبن الصناعى مؤقتا حتى يقل التوتر ونعالج سبب نقص افراز الثدي كما سنذكر فيما بعد .

١٤ - هل أرضع طفلي في مواعيد محددة ؟

- وهل تأكلين يا سيدتى في مواعيد محددة ؟ قدمي لطفلك الثدي كلما جاع فهو - وخاصة فى شهره الأول - قد يرضع لمدة دقيقة أو دقيقتين - وهذا يكفى لاشباعه ساعة أو أقل - يقوم بعدها بأكيا قدمي له الثدي عندئذ وهو كلما نما طالت فترة رضعته وزادت مدة شبعة حتى ينظم نفسه ليرضع ٥ - ٧ رضعات يوميا .

١٥ - متى يجب أن اعصر الثدي ؟

- لا يجب أن تلجأ الأم الى تعصير ثديها بعد ارضاع طفلها الا فى حالة واحدة ، وهى أن يكون طفلها ناقص النمو ضعيف الامتصاص مما يؤدى الى تجمع لبن كثير فى ثديها مسببا ألما وأحيانا احتقاناً والتهاباً بالثدى .

١٦ - ماذا الفعل اذا اكتنى الحلمة او تشققت ؟

- الوقاية فى هذا الموضوع خير ألف مرة من العلاج وتكون بما يأتى :

(أ) قبل الولادة قومي بتدريبات للحلمة وهذا بشدها ٤٠ مرة مثلا ٤ مرات يوميا .

(ب) بعد الولادة لا تطلى فترات الرضاعة بل اجعلها تدريجية فى الزيادة ٢ دقيقة فى ثانى يوم تزداد كل يوم دقيقة حتى ١٠ دقائق من كل ثدى .

(ج) تأكلى من أن كل الحلمة فى فم الطفل وليس جزءا منها فقط .

(د) حين تنتهى الرضعة لا تسحبى الحلمة من فم الطفل فترار ذلك يؤلم ويلهب ولكن ابعدى فكيه عن بعضهما بأصبعك حتى يترك الحلمة بدون شدة .

(و) تجنبى غسل الحلمتين بالصابون فترات الحمل يكفى بالماء .
(ز) بعد الولادة اعتنى بنظافة الحلمة بعد الرضاعة بمسح نظيف لا تستعمل القطن الذى قد يلتصق بالحلمة .

(هـ) عند حدوث أول أعراض الألم ذلكى الحلمة بكريم خفيف بعد كل رضعة .

أما اذا وقع المحذور وتشققت الحلمة فيكون العلاج هو :

(أ) عرضى الحلمة للهواء لفترة أطول بدلا من تغطيتها بعد كل رضعة .

(ب) استعمل كريما يساعد على التئام الجروح .

(ج) قد يفيد اللجوء الى الحلمة الصناعية مؤقتا .

(د) اذا لم تستجب الحلمة لكل ذلك وخاصة اذا ظهر احمرار فى الثدي فيجب استشارة الطبيب المولد .

١٧ - هل يمكن علاج الحلمة الثائرة ؟

— كثيرا ما يكون هذا ممكنا وخصوصا أثناء الشهور الأخيرة من الحمل حيث تقسوم الأم بشد الحلمة مددا تتراوح بين ١٥ و ١٠ دقائق ٣ مرات يوميا . وقد يساعد الزوج على ذلك بطريقة أو بأخرى !!! .

أما بعد الولادة فيحسن أن تقوم الأم بهذه التمارين وهي بالإضافة الى امتصاص الطفل قد تؤدي الى تحسن وضع الحلمتين .

١٨ - هل يمكن للام ان تغذي ابنها بالثدي والصناعي معا ؟

— طبعا !! والا فماذا تفعل الزوجة العاملة . فهي ترضعه من الثدي قبل نزولها للعمل ثم تترك للجدة مهمة ارضاعه رضعة أو اثنتين صناعيتين حتى عودتها واستئناف رضعات الثدي . ولا مانع هنا من أن تفرغ الأم بعضا من لبن ثديها — ان أمكن ذلك — اذا سبب لها تجمع اللبن المأ .

١٩ - هل يمكن التحول من الارضاع باللبن الصناعي الى الارضاع بلبن الثدي ؟

— هذا سؤال يدور بذهن كثير من الأمهات اللاتي قد تضطرن ظروف مرضي معد أو سفر مفاجيء بدون الطفل أن يستخدمن لبنا صناعيا ولكنهن بعد انتهاء هذه الظروف المؤقتة يرغبن في العودة للثدي .

وهذا ممكن بالطريقة الآتية :

١ - دعي ابنك يرضع الثدي ٣ - ٤ دقائق ثم اكمل تغذيته بعد ذلك باللبن الصناعي .

٢ - زبدي فترة الارضاع من الثدي دقيقة أخرى كل ٣ أيام مع التكملة بالصناعي حتى يكفي الطفل بلبن الثدي .

٣ - يجب أن يصاحب كل هذا وسائل تنشيط لبن الثدي كما ذكرنا في السؤال الثاني عشر .

٢٠ - هل يمكن زيادة ادرار لبن الثدي بالأدوية ؟

— هناك خطأ شائع يقول ذلك . والرد العلمي — لا دواء يدر لبن الثدي .

٢١ - الى متى أستمتر في وضعات الحساء ؟

- في أول شهر من عمر الطفل يرضع الوليد حتى الثانية عشرة حساء على الأقل . ولكنه قد يستيقظ في الفجر باكيا ماصا أصابع يده علامة على جوعه . فقمي له لبن الثدي طيبا ، ولكنه بعد أول شهر أو ثاني شهر على الأكثر يستغنى عن هذه الرضعة . وقد يستمر في الرضاعة حتى منتصف الليل حتى رابع شهر .
وعلى العموم أعود الى المبدأ الذي يقول :

« القاعدة الوحيدة هي إشباع الطفل حين يجوع »

٢٢ - اذا كان طفل نائما في موعد وضعته فهل أوقظه ؟

لا طيبا !! فالطفل الجائع يصحو من النوم بدون حاجة الى من يوقظه . وقد تقلق الأم اذا قام ابنها لو خمس ساعات تاركا موعد إحدى رضعاته ، ولكن الطفل سوف يمضى هذا بلا شك بعد ذلك فهو سوف يصحو مبكرا في الرضعات التالية حتى يكمل ما فاتته .

٢٣ - كيف أتأكد من ان لبن الثدي كاف لتغذية ابني ؟

(أ) بزيادة وزنه الزيادة الطبيعية وهي :

★ $\frac{1}{4}$ كيلو في أول ٤ شهور من عمره .

★ $\frac{1}{4}$ كيلو شهريا في ثاني ٤ شهور من عمره .

★ $\frac{1}{4}$ كيلو في ثالث ٤ شهور من عمره .

(ب) باخراجه برازا كافيا ٢ - ٦ مرات يوميا .

(ج) بحالته بعد الرضاعة . فالطفل السبعان يبدأ بعد رضاعته وينام مرتاحا مستقرا . أما ذاك الذي ينقصه لبن الثدي فإنه بعد فترة الرضاعة يستمر في البكاء ماصا قبضة يده باحثا عن الثدي .

٢٤ - ما هو سبب الكتكتة الموجودة في البراز ؟

- قد تلاحظ الأم وجود أجسام صغيرة بيضاء في حجم الأرز الصغير . وهي طبيعية جدا فهي نتيجة لهضم اللبن .

٢٥ - ما هي عدد مرات التبرز الطبيعية عند الطفل ؟

- يختلف العدد اختلافا كبيرا بين طفل وآخر ، ولكن العادة هي أن يتبرز الطفل بعد كل رضعة أى ما بين ٤ - ٦ مرات طبيعيا مادام البراز فى نوعيته طبيعيا .

٢٦ - ما هي أسباب الإمساك عند راضع الثدي ؟

- لن أدخل هنا فى الأسباب النادرة ، ولكن أول سبب يجب أن يتبادر الى ذهن الأم هو قلة لبن الثدي .

٢٧ - ما هي أحسن المليينات لطفل وضيع ؟

- انها المليينات الطبيعية وهى تعطى مؤقتا . مع علاج الأسباب الأساسية للإمساك وأهم هذه المليينات هي عصير البرتقال والخوخ .

٢٨ - ما هي أسباب البراز الأخضر ؟

- القاعدة العامة هي أنه لا يؤخذ لون البراز الأخضر بقلق طالما كانت نوعية البراز عادية مادامت حالة الطفل العامة جيدة . ولا يجب على الأم ما يقال من الأجيال القديمة أن كل براز أخضر هو بارد فى المعدة وعلى العموم فمن أهم هذه الأسباب هي :

(أ) نقص تغذية الطفل .

(ب) ترك البراز مدة طويلة معرض للهواء قد يؤدي الى اخضراره .

(ج) وجود ميكروب معوى .

٢٩ - كيف تتلافى نزول اللبن من الثدي فيما بين الرضعات ؟

- والحق أن هذا سؤال عن عرض قد يخجل الأم وبالأدوات الأم العاملة التى قد تقاجأ بلبن ثديها - فى موعد الرضعة - وقد تدفق وابتلت ملابسها مما قد يسبب لها حرجا بالغا . والحل هنا هو .

★ بل الحلمتين بالماء الثلج بعد كل رضعة قد يقوى من العضلات المحيطة بالحلمتين مما يقلل من فرصة نزول اللبن .

★ لا مانع من عصر الثدي قليلا - فى مكان مفلق حتى تقلل من امتلائه .

★ تغطي الحلمتان ببنديل نظيف ولا مانع من قطعة من المنسج
البلاستيك الذي لا تنفذ منه السوائل ، ثم تلبس الأم السوتيان
فوق ذلك •

٣٠ - ماذا أفعل عندما يعتقن الثدي ويؤلم بعد الولادة ؟

- هذه الأعراض تحدث كثيرا للأمهات بعد حوالي ٣ - ٥ أيام من
الولادة وفيها يتورم الثدي ويسخن وتضخم الغدد الليمفاوية الموجودة
تحت الإبطين وقد ترتفع الحرارة • والعلاج هنا هو :

★ كمادات باردة للثدي باستمرار على الأقل نصف ساعة كل
٣ ساعات •

★ تجنبى كثرة السوائل فبدلا من شرب كوب الشاي بأكمله
اشربى نصفه •

★ دعى وليدك يتناول الثدي بالنظام الذى ذكرناه من قبل •

★ لا تعصرى الثدي أبدا • فالآلم الموجود سببه احتقان الأوعية
الدموية بالثدي وليس كثرة اللبن •

٣١ - كيف أتفادى الإصابة بغراج فى الثدي ؟

- طبعا ممكن • فعند ملاحظة أولى علامات الالتهاب وهو احمرار
والآلم بالثدي قومى بالخطوات التى ذكرناها فى السؤال السابق • وإذا لم
تستجب الحالة لهذه الطريقة فاتدلى بطبيبك ليصف لك المضاد الحيوى
المناسب •

ولا تتوقفى عن الارضاع طيلة فترة العلاج حتى أثناء تعاطى المضاد
الحيوى وستنتهى الحالة فى ظرف ٢ - ٣ أيام أخرى بإذن الله •

والحالة الوحيدة التى يجب أن يوقف فيها الارضاع هى عندما
يخرج صديد من الحلمة ويكون الوليد عرضة للتلوث به اذا استمر فى
الرضاعة •

٣٢ - لماذا يبدو لبنى الثدي باهت اللون ؟

- خطأ شائع عند الأمهات انهن يقارنن بين لبنى الثدي ولبن الجاموسة
فى درجة بياضه وتركيزه • والحاصل أن لبنى الثدي أو تركيبيه يختلف
كثيرا عن لبنى الجاموس ولذا يبدو باهتا ، فاللون الطبيعى هو البياض

الباحث المائل للزرقة فلا تخشى يا سيدى ولا تمقدى هذه المقارنة ، فهذا اللبن الباحث اللون هو خير غذاء لابنك ، أما لبن الجاموسة الأشد بياضا فهو أيضا خير غذاء - ولكن للجاموسة الصغيرة !!

٣٣ - ما هو الغذاء المناسب للام الرضع ؟

- حالما تلد الأم طفلها تتجمع العائلة حولها وتبدأ النصائح الغذائية فهذه تنصح بالفراخ والآخرى بالحلاوة الطحينية والثالثة بالحلبة ، والكل يلح عليها أن تاكل كثيرا .

ولكن الأم فى أساليبها الأولى قد تكون على شيء من التوتر والخوف من المسئولية - مسئولية تربية طفل جديد - وقد يصيبها هذا بشيء من فقدان الشهية يزيد منها الإلحاح على الأكل الذى يجعلها تنظر الى الطعام كأنه نوع من الدواء .

★ ★ والنصيحة هى :

- كلى يا سيدتى غذاء متوازنا يحتوى على النشويات والدهنيات والبروتينات والفيتامينات فى أى شيء وأى نوع تزينها . ولتضرب لذلك أمثالا :

البروتينات : اللحوم ، والأسماك ، الجبن ، البيض ، العدس والفول والفول السودانى الذرة المشوية والزبادى والجيلاتى واللبن .

ولأخفى أننى وضعت اللبن فى آخر القائمة ، ليس لقلة فائدته ولكن لكثرة الإلحاح على تناوله بينما يكفى جدا قطعة من الجبن أو سلطانية زبادى يمكن لتحل محل نصف لتر من اللبن .

ولأخفى أيضا أننى نصحت بالجيلاتى والذرة المشوية حتى أؤكد أن المهم هو أن تتناولى ما تحبين وليس ما يفرضه عليك الأهل ما دام يمدك بما يحتاج اليه جسمك من المواد الغذائية .
وهى على سبيل المثال :

الدهنيات : الزبدة والقشدة والزيت والسمن وصفار البيض .

النشويات : العيش والبسكوت والتوست والبطاطس والبطاطا والسكر والعسل والرعى .

الفيتامينات والمعادن : تكثر فى الخضروات والفواكه الطازجة .

٣٤ - هل يعطى حجم الثدي حكماً صادقاً على كمية اللبن به ؟

— لا طبعاً فنزول لبن الثدي يعتمد على عوامل أخرى ذكرتها من قبل ليس من بينها حجمه ، فكم من أمهات يثدي صغير أرضعهن أطفالهن على قدر أحسن وأكمل من ذوات الثدي المتضخم .

٣٥ - هل يؤثر الأرضاع على شكل الثدي وجماله ؟

— لا . والتاريخ يذكر الجميلات والقاتنات اللاتي أرضعن بثديهن قبل اختراع اللبن الصناعي بألاف وملايين السنين .

وللمحافظة على جمال الثدي أنصح الأم بالآتي :

١ - أن ترتدى السوتيان المناسب الذي يحافظ على وضع الثدي بحيث لا يجعله متهدلاً بسبب امتلائه باللبن . وعلى أن يكون مستوى الثدي بين الضلع الثاني والسادس .

٢ - أن يكون ارتداء هذا السوتيان أثناء المشهور الأخيرة من الحمل أما بعد الولادة فيجب ارتداؤه صباحاً وأثناء النوم أيضاً .

٣٦ - الى متى يستمر الأرضاع بالثدي ؟

لا مانع في الاستمرار في الأرضاع لمدة سنة ، وعلى العموم لا يجب أن تقل المدة عن تسعة شهور . والأم اذا تذكرت أن الأرضاع بالثدي أسهل كثيراً من هم تحضير الرضعات الصناعية والبحث في الصيدليات عن أنواع اللبن الصناعي تصبح رضاعة الثدي جنة بالنسبة لها وللمولود . ثم أن الطفل كلما كبر . . زادت قوة امتصاصه للثدي بحيث ينتهي من الرضخ في ٣ - ٤ دقائق فقط .

والطفل من شهره الرابع يبدأ في أكلاته الخارجية بجانب الثدي بحيث لا يكاد يصل الى شهره السابع الا ويكون قد اكتفى برضعتي ثدي ، صباحاً ومساءً . والباقي أكلات خارجية .

٣٧ - هل من المحتمل أن يتكبر الطفل ؟

حين يرضع الطفل يتلج بعضاً من الهواء أثناء الأرضاع وخصوصاً في شهوره الأولى التي لم يتمكن فيها جيداً من فن الامتصاص من الثدي . والتكرير يكون عادة سهلاً اذا اتبع النظام الآتي :

- * مرة بعد الرضاعة من أول ثدي .
- * مرة بعد الرضاعة من ثاني ثدي .
- * مرة بعد ثلاث ساعة من الرضاعة .

والأم هنا تحمل ابنها على كتفها وترتبت على ظهره ربنا خفيفا ولا يجب ان تزيد المدة عن ٥ دقائق والا كان مجهودا ضائعا . فان لم يتكرع دعيه ينام على جانبه الأيمن فقد يتكرع أثناء نومه ، أو يخرج ما ابتلمه من هواء عن طريق الشرج في شكل غازات .

٣٨ - لماذا يبكي الطفل ؟

من الطبيعي ان يبكي الطفل كثيرا وخصوصا في شهوره الست الأولى . فالبكاء هو وسيلة اتصاله الوحيدة بوالدته ، فهو يبكي اذا جاع أو عطش ، وهو يبكي اذا فاجأته نوبة من المغص ، أو اذا برد أو شكا من حر الصيف أو تقل الملابس . وقد يريد التقلب من جنب الى آخر أو تحبسي غازات في بطنه ويريد التكرع . وهو قد يبكي حين يبدأ في التبول أو التبرز .

وسوف تتعلم الأم بسهولة نوعية بكاء الجوع . فالطفل يبكي بكاء متقطعا شديدا ويمتص قبضة يده بنهم متلفتنا يمينا وشمالا في قلق باحثا عن الثدي .

أما بكاء المغص فنحن نخصائصه أن يحرق الطفل في صراخ طويل ضاما قسديه الى بطنه وكثيرا ما يخرج الغازات بعد نوبة المغص . وهذا المغص معروف عند الرضع في أول ثلاثة شهور من العمر ويزداد - للأسف - مساء حين يبدأ الأهل في النوم .

ولعل أهم سبب للبكاء - وقد لا تشعر به الأم كثيرا - هو احساس الرضيع بعصبية الأم التي تنعكس على طريقة حملها وتناولها له . ولذا ننصح الأم دائما بالهدوء في هدهدة رضيعها فهو لا يبكي ان يحيل حياتها الى جحيم بل لديه أسباب وجيهة لذلك .

٣٩ - هل صحيح ان راضع الثدي أقل قابلية لمس إبهامه من راضع الصناعي ؟

— صحيح ، للرضيع غريزتان رئيسيتان : الأولى غريزة الجوع والثانية غريزة الامتنصاص وهو حين يرضع الثدي قد يشبع ولكنه سوف يستمر في امتصاص الحلمة حتى يشبع غريزة الامتنصاص لديه . فلا يعود بحاجة الى امتصاص إبهامه .

أما راضع بزازة الصناعي فان الأم سوف تنتزع منه البزازة متى انتهت الرضعة ، وهو يكون قد أشبع جوعه ، ولكن ما زالت رغبته في الامتنصاص لم تشبع فيحاول اشباعها عن طريق مص إبهامه .

الأكلات الخارجية

نصائح عشر

١ - قدمي لطفلك أكلة واحدة في كل مرة • ولا تبدئي بإكلتين أو أكثر • فمن ناحية يكون هذا تدريجيا أكثر هدوء في تقديم الطعام مملا بثقل على جهازه الهضمي ، ومن ناحية أخرى يتيح لنا ملاحظة مما قد يحدث له من مضاعفات من بعض الأكلات • فهو لو أكل البيض والموز في نفس الوقت وأصيب ببعض الحساسية الجلدية فلن نعرف الأم هل هي بسبب البيض أم الموز •

٢ - لا تزيدي لابنك أكلة جديدة أثناء شهور الصيف أو أثناء أصابته بمرض وخاصة الاسهال •

٣ - عند تقديم وجبة جديدة يجب ان تراعى ان تكون قبل موعد احدى الرضعات • حتى يكون الطفل جائعا جدا بدرجة تجعله يقبل بسهولة على تناول هذه الوجبة •

٤ - تبدأ كل أكلة جديدة بملعقة صغيرة واحدة تزيد كل يومين ملعقة أخرى حسب تذوقه وحسب تقبل امعائه • فقد يرفض الطفل ملعقة اللبن الزبادى الأولى مثلا فلا داعى لأن تزيديها الى ملعقتين ، بل استمرى فى اعطائه ملعقة واحدة حتى يعتاد عليه •

وقد تصيبه الملعقة الأولى من احدى الوجبات - كمصير البرتقال أو شورية الحضار ببعض اللبن • فلا داعى لزيادتها حتى تعتاد امعاؤه عليها .

٥ - تزداد أكلة جديدة كل ثلاثة أسابيع أو شهر واقترح على الأم الجدول المبين فى نظام الطعام •

٦ - قدمي لطفلك الأكل الجديد بطعمه الحقيقي ، فقد تحاول الأم ان تساعد ابنها على تناول شورية الخضار فتزيد عليها السكر ، وهذا خطأ شائع .

٧ - اذا أصر طفلك على رفض تناول احدى الاكلات بالرغم من محاولات طويلة فلنؤجل هذه الاكلة شهرا ثم نعيد تجربتها بعد ذلك . فتذوق الطفل متغير .. ولنضرب مثلا لذلك ، قد يكره طفلك الفول المدمس مثلا ، فلنجرب الفول النبات ، العدس البازلاء ، الفاصوليا ، اللوبيا ، وكلها بقول لها نفس القيمة الغذائية . وان اختلفت مع الفول المدمس . فى العلم .

٨ - الطفل هو الذى يحدد ماذا يأكل ومتى يأكل ومقدار ما يأكل . فلا تجبريه على موعد أو نوع أو كمية . هو الادلى دائما .

٩ - الاكلات الخارجية تشبع الطفل أكثر من اللبن ، فان كان الطفل يشبع ثلاث أو أربع ساعات بعد رشفة لبن فلاشك انه سوف يشبع لمدة أطول قد تصل الى خمس أو ست بعد أكلة شورية خضار فلا يضايقك هذا .

١٠ - لا تقارنى حجم رشفة اللبن بحجم ما يأكل الطفل من اكلات خارجية .. فالطفل الذى تعود ان يتم رشفه بيزازة حجمها ٢٥٠ سم مثلا قد لا يأكل من خمس أو ست ملاعق من الاكلة الخارجية وهذا شئ طبيعى .. فالموضوع ليس حجما بل قيمة غذائية .

ليلة صيام فاطمة

أزدانت المآذن بالأنوار كما يزهر جيد الحسان بعقد من اللؤلؤ المنظوم .. وشدا صوت المغنى الشعبي « بأحلا رمضان .. رمضان جانا » تلك الأغنية التي صرنا نعدّها جزءاً لا يتجزأ من الفرح الشعبي بإقبال هذا الشهر المبارك .

وكانت فاطمة لا تعرف عن رمضان إلا ما يصاحبه من تغير نظام أكل العائلة بجانب ما تحويه المائدة من أطايب وغرائب وما يقدمه التلفزيون من برامج مسلية .

وكانت تصر - وهي بعد صغيرة - على أن تجلس الى مائدة الإفطار حتى تشارك والديها وأخاها مصطفي ما يأكلون - وإن كانت المشاركة رمزية - فقد كانت تتناول وجباتها الثلاث في موعداً .

حتى بلغت من العمر السنة التاسعة .. فقرر والداها تدريبها على الصوم بالتدريج .

أما لماذا التدريج . فالسبب أن الطفل في مراحل نموه الأولى يحتاج لكمية كافية من الغذاء تساعد على نموه الجسماني والعقل وقد يصاحب تغير مواعيد الوجبات في رمضان اقلل مما يتناول من غذاء .

ومن ناحية أخرى فلا شك أن الصوم يكون مجهداً جداً في أيامه الأولى على الأقل .. وقد يتضرر الطفل بل قد يكره فكرة الصوم . ولذا رأى الوالدين أن يحدث تغيراً طفيفاً في مواعيد غذاء الفتاة الصغيرة فكان الإفطار يقدم لها في موعده العادى .. ويؤجل الغذاء الى موعد الإفطار الرمضاني .. وهو أمر سهل .. أما العشاء فكان يؤجل .. ليس لموعد السحور . بل لقرب موعد نومها حوالى الحادية عشرة أو الثانية عشرة .

ومر عام

مر عام ورأى الوالدان ان يخطو خطوة أخرى نحو التدريب المتدرج على الصوم .. ففرضنا بابتسامة على فاطمة صيام اليوم الأول من رمضان فقبلت مرحبة .. بعد وعدها بالجائزة الالهية رضا الرب سبحانه وتعالى .. ولا مانع من مكافأة دنيوية صغيرة تشجده الهمة ..

ولم يحدث في هذا العام الا تغير طفيف في مواعيد الأكل حيث أجل العشاء الى أقصى موعد تستطيع فيه الفتاة السهر الى جانب التلفزيون فصار السحور مثاليا .. اجتمعت فيه السوائل في شكل العصير .. يرتقلا أو ليمونا أو لبنا الى جانب الزبدى وقطعتين من القطائف أو الكنافة الشهية .

جميع هذا السحور السوائل حتى تختزن الصغيرة حاجتها في فترة الصوم .. مع السكريات التي تمدده بالطاقة .. وبروتينات الزبدى التي تساعد على بناء أنسجة الجسم وكلها على العموم مواد لا تزيد الشعور بالمعشى كتلك الاكلات الحريفة مثل المخلل وخلافه .

وكان افطار اليوم الأول من الصيام كالغذاء العادى مع اضافة أكلات ورمضان الخاصة .

الصيام الكامل

وفى سن الحادية عشرة .. صامت فاطمة أول رمضان وآخره ويوم قى منتصفه ..

حتى أتى العام الثانى عشر فاستطاعت ان تصومه كله .. كل ذلك بالتدريج الشديد وبالمكافأة وبالكلمة الحلوة والابتسامة .. وقد كان يصيبها أحيانا ارهاق شديد ربما فى مواسم الامتحان أو عند المرض .. وكان قوله تعاني .. (فعلة من أيام آخر) بلسما شافيا لما كانت تحسه من خجل اذا أفطرت ..

وهكذا تعلمت فاطمة من أول درس فى الاسلام .. « ان الاسلام يسر .. لا عسرا » .

رفيع القوام

كثيرا جدا هي المرات التي أتناول فيه هذا الموضوع . . فهو درس أكرره كالأسطوانة لبالبية الأمهات اللائي يتقدمن لى بأطفالهن . فالشكوى من نحافة الطفل هي قاسم مشترك . فالطفل يسهل وهو الى جانب ذلك نحيف . والطفل يسهل وهو أيضا نحيف والطفل عصبي ونحيف . وكثيرا ما يتغلب الاحساس بالقلق من نحافة الطفل على الشكوى الأصلية فتجدنى اصنف للام علاج الاسهال وهي تقاطعنى بالسؤال عن علاج النحافة .

وكثيرا ما لا يكون الطفل نحيفا بل انه عند دخوله حجرة الكشف يسترعى انتباهى بقوامه المعتدل وحيويته ويبقى ان للنحافة والسمنة بوازين أخرى غير المقاييس العلمية التي أعرفها . فالبعض بين يقارن بين ابنه وابن الجيران المتلاء . الآخر الحدين بالرغم من الاختلاف الطبيعي في الوزن بين الأطفال . والبعض الآخر يشكو من توبيخ الأهل أو غمزات بعض - الحماة أو زوجة الأخ - ولكن فيما يتعلق بى ، فان مقياس السمنة والنحافة هو الوزن . فالطفل يزن عند الولادة ثلاثة كيلو جرامات قريبا تنضاعف الى ستة كيلو جرامات فى تمام الشهر الرابع ، وتصل الى ٩ كيلو عند تمام السنة الأولى وبعد ذلك فحساب الوزن يتم بمعادلة بسيطة هي :

وزن الطفل = عمره بالسنوات $\times ٢ + ٨$. فمثلا اذا كان عمره سنتين كان وزنه $٢ \times ٢ + ٨ = ١٢$ كيلو . وهي معادلة سهلة لو استوعبتها الام لاراحت واستراحت كثيرا فعلى أى أم ان تحسب وزن طفلها المفروض بهذه المعادلة ثم تقارن بينه وبين الواقع ولا تسميه رفيع القوام الا اذا قل وزنه ٢٥٪ عما يجب ان يكون . وعندئذ يكون لها ان تشكو ولنا ان نشرح ونعالج .

أسباب النحافة :

وهي كثيرة تتوقف على سن الطفل • فإذا كان الطفل عند ولادته نحيفا فإن من أسباب ذلك أن يكون الطفل مبتسرا أى مولودا قبل موعده ، أو أن تكون الأم قد عانت من الأمراض الطويلة أو سوء التغذية أثناء الحمل • مثل هذه الأم التي لا تنال قدرا من الغذاء يكفيها لن تستطيع بداهة أن تغذي مخلوقا جديدا فى طور التكوين والنمو السريع • ومن الأسباب الأخرى الوراثة كل من يكون الولدان أو أحدهما نحيفا ، وكذلك بعض الأمراض الخلقية مثل خلل فى الكروموزومات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين الى الطفل •

وعلاج مثل هذه الحالات يكون بالوقاية طبعا ، فعلى الأم الحامل أن تتناول كميات معقولة من الغذاء المتوازن الذى يكفي صحتها هى ويكفى فى الوقت نفسه نمو الجنين وقد يبدو أن هذا يصعب على الأم فى بعض الأحيان فى الشهر الأول أو الأخير من الحمل حيث يكثُر القيء والشعور بالغثاس • وعليها هنا أن تتناول الأتوية التى لا تضر الجنين والتي تمنع القيء وأن تتناول أغذية سهلة الهضم ولا تحتاج لمجهود كاللبن واللبن الزبادى ومنتجات اللبن الأخرى والسلطات • أما من ناحية الأمراض الوراثية ، فهل لنا أن نأمل فى يوم يصبح فيه الكشف على خلايا الزوجين قبل الحمل أمرا سهلا وزوتينيا فى هذا اليوم يكون من السهل الكشف عن الأمراض الوراثية التى قد لا تظهر بوضوح عند الوالدين والتي قد يؤدى وجودها الى إصابة المولود بمرض وراثى كروموزومى يسبب ضموه - وتأتى بعد ذلك النحافة فى السنة الأولى من عمر الطفل وهى السنة التى يعتمد فيها اعتمادا كليا على والديه فى التغذية سواء كانت من الثدي أم من اللبن الصناعى أو غذاء صلب عند الفطام • تلك النحافة قد يسببها نقص كمى أو كفى فى الغذاء • فالأم التى ترضع ابنها من الثدي فقط بعد أن يكون اكتمل الستة شهور بدون أن تقدم له أغذية أخرى كصير الفواكه وشوربة الخضار والمهلبية واللبن الزبادى ثم تحرره من أغذية تتناسب مع سنه وقدره هضمه فى وقت يقصر فيه اللبن عن تلبية احتياجات نمو طفلها • وكذلك الأم التى ترضع ابنها من ثدى شحيح اللبن بدون إضافة ما يعرض هذا النقص لغذاء الطفل مثل اللبن الصناعى أو الحليب •

✽ وواجبى هنا أن أنبه الأم الى هذه الحالة ، والسؤال هنا هو كيف تتأكد الأم من أن لبنها قليل ، يكون ذلك عندما تتوقف الزيادة فى وزن طفلها وحين يجوع بعد مدة قليلة من الرضاع •• أقل من ساعتين مثلا -

وحين يشكو الامساك .. وحين يطيل من فترة رضاعته والعجيب هنا ان
الأم قد ترى في طول مدة الرضاعة دليلا على كفاية اللبن والعكس صحيح
تماما فالتدنى الممتلئ يشبع بعد رضاعة ١٠ - ١٥ دقيقة ، أما اذا أطال
فهذا دليل على عدم قدرة اللبن على اشباعه .

نفس الموقف مع اللبن الصناعي قد تقل كميته عن المطلوب . فالطفل
في ثاني شهر من عمره يحتاج مثلا الى ثلاثة مكاييل من لبن صناعي تزيد
كل شهر نصف مكيال ، فاذا تناول كمية أقل من هذا اللبن - لفترة
طويلة - توقف عن الزيادة في الوزن ثم قل وزنه . وقد يكون عدد المكاييل
كافيا ولكن العيب في الكيف وليس في الكم فالطفل يتناول اللبن النصف
دسم في شهور عمره الأربعة الأولى وبعدها يكون ما يتناوله كامل الدسم
فاذا تأخر تقديم هذا اللبن له تأخر نموه .

والعلاج في مثل هذه الحالات يكون باستكمال حاجة الطفل من الغذاء
لبعض ما ينقصه من لبن الأم بلبن صناعي أو حليب ، واعطاؤه لبنا ذا
دسامة تناسب سنه ، وغطائه في الموعد المناسب ، وهو يبدأ في الشهر
الخامس في الجو المعتدل .

ولا تخلو هذه السن من أمراض قد تسبب نحافة الطفل مثل النزلات
المعوية المتكررة وما يصاحبها من فترات منع الغذاء وضعف الشهية ،
والنزلات الشعبية . ولكنني أشير الى مرض صعب التشخيص عند طفل
رضيع قد يعاني منه لمدة طويلة تضعفه وتصيبه بالهزال ويفقده الشهية
بدون ظهور أعراض واضحة هذا المرض هو التهاب حوض الكلى ، لو
أصاب هذا المرض طفلا أكبر سننا لشكا من الأم بالكليتين أو من حرقان
عند البول أو من كثرة مرات التبول ولكن طفل رضيع لن يشكو شيئا
من هذا وكل ما سوف يسترعى الأهل هو نوبات من ارتفاع درجة الحرارة
قد تشخص كنوبة برد . ولذا يجب على الأم ان تتيقظ لأي تغير في بول
طفلها من حيث كميته ولونه واصطحابه ببكاء وتالم وخصوصا عند البنات
اللائى لا يفصل بين الشرج وبين الفتحة البولية عندهن الا بضعة مليمترات
تسهل وصول الميكروب من البراز الى المجارى البولية .

الطفل البدين.

مريض لن أنساه أبدا ، فهو أول طفل يدخل باب العيادة وهو يلتهم ساندوتش لحمه وكان لطيف الشكل بشوشا تبدو عليه علامات اللحم الزائد . . . جلس على مقعده وترك أمه تلقى بشكواها . لي ومضى منهمكا في الأكل حتى أتى على كل الساندوتش ، ولما انتهى منه طلب من الممرضة كوب ماء أفرغه في جوفه في بضع ثوان ثم همد في شبه الغفاة . كل هذا وأمه تشكو من نهمة الشديد ووزنه الكبير .

والعجيب ان الأم الشاكية كانت من ذوات الحجم الكبير الذي قال فيها يرم التونسي رحمه الله :

عايزها لحم فصوصي . . . مشي عود قصب ممصوص
وفي كل مفصل حز . . . يلكسرك بهلال

وكانت هذه أول شكوى من السمنة استمع اليها منذ سنتين فكل ما استمع هو الشكوى من النحافة .

والسمنة عند أهل العلم هي ان يزيد وزن الطفل عن ٢٥٪ من وزنه الطبيعي والذي اتفقنا على طريقة حسابه وهي :

$$\text{الوزن} = \text{العمر} \times ٢ + ٨$$

أي ان طفلا في الخامسة من عمره يزن حوالى الـ ١٨ كيلو جراما . .
فاذا زاد عن ٢٣ كيلو جراما اعتبر سمينا .

وعلى الرغم من ان اغلب أسباب السمنة في الأطفال غير مرضية الا انها في حد ذاتها مرض ، أو فلتنقل انها تؤدي الى تسهيل الإصابة ببعض

الأمراض • فالطفل الرضيع السمين تسهل إصابته بالنزلات المعوية ويتأخر تسنينه ومشيه ، فإذا كبر سنه قليلا ووصل الى مرحلة المدرسة كانت حركته ونشاطه قليلا • أضف الى ذلك ما يسببه له وزنه من معاكسات وكثيرا ما يسبب هذا عقدا نفسية وكآبة يغطيها مرح شديد مفتعل • وأسباب السمينة كثيرة ، وعلى عكس المعتقد ، نادرا ما يسببها نقص في افرازات بعض الغدد كالغدة الدرقية ، أهم هذه الأسباب الوراثة • فكما يتوارث الأبناء طول أو قصر والداهم فقد يحدث ان يتوارثوا السمينة • ولعل العادة هنا هي التي تتدخل • فالأب والأم السمينان المقبلان على الأكل يشفق وتلذذ يصيبيان طفلهما بعدوى حب الطعام •

السبب الآخر للسمينة هو حالة الطفل النفسية ، وكثيرا منا من يلاحظ ازدياد شهيته عند اكتثابه أو حتى عند سروره ، وقد تنشأ هنا حلقة مفرغة • طفل يكتشب فيأكل كثيرا ليسسن فيتعرض للتجريح فيكتشب فيزيد من أكله وهكذا ، ويزيد من هذا كله ما يصاحب للسمينة من قلة الحركة •

أما الغدد ، المتهم الشبيه برىء فكل ما تقدمه في جريمة السمينة لا يزيد عن الجمنحة • فسمية ضئيلة جدا من سمينة الطفل يسببها نقص في افراز الغدة الدرقية أو النخامية ، ومثل هذه الأمراض لها أعراض غير السمينة تسهل تشخيصها فنقص افراز الغدة الدرقية يصاحبه تأخر في حالته العقلية • وبطء في الحركة ويكون وجه الطفل مميزا جدا لغلظة شفتيه وجفونه وضخامة لسانه وجفاف جلده • أما نقص افراز الغدة النخامية فقد يصاحبه نقص النمو الطولي أو الجنسي ، ولكن ما يحدث هو ان الأهل يخشون ربطها بنظام الأكل • فالواقع ان العلاج من مرض الغدد قد يكون أسهل بينما تعديل نظام أكل الطفل قد يحمل الأهل - والطفل - مسؤولية متعبة بعض الشيء •

علاج البدانة

نبدأ بالوقاية فهي أسهل وأجدى ، على الوالدين الاكولين ان يبدأ بنفسيهما ولا داعي لاستعراض مقدرتهما الاكلية أو هوايتهما أمام الطفل • فان لم يستطعا ذلك فليأكلا بمفردهما • ومن ناحية أخرى يجب ان تنقضى الاضطرابات النفسية التي قد يترجمها الطفل في صورة • نهم ولعل أهم أسبابها الفيرة بين الأخوة أو الشقاق بين الوالدين أو المتاعب الدراسية كوجود مدرس قاس أو طالب مؤذ في الفصل ويكون هذا بالاتصال والتفاهم مع المدرسة •

وبعد ذلك يأتي تحديد كمية أكل الطفل وهي مهمة تتراوح ما بين السهولة والصعوبة حسب السن . فما أسهل الطعام لرضيع إذا وجدنا زيادة غير عادية في وزنه . أما عند طفل أكبر من ذلك - في السادسة من عمره مثلا - فسيكون هذا صعبا جدا ، فهو لا يحس بالمشكلة ولا يدري سببا لتقليل أكله ، ثم إن كل نصيحة بخصوص تقليل طعامه سوف تتلاشى أمام باب الثلاجة المفتوح .

ولكن متى وصل الطفل الى سن أكبر كالعاشرة مثلا وبالذات البنت - صار الموضوع أسهل كثيرا فهو - أو هي - تعلم مدى ما تؤدي اليه السنة من صعوبات ومن فكاهاات وتشويه جسماني .

ونحن حين نحاول تحديد كمية الطعام ننظر الى الكم والكيف ، ومن ناحية الكيف هناك النشويات والدهنيات وكلها يسهل من زيادة الوزن . كالأرز ، والعيش ، والسمن البلدي والنباتي طبا ، وهناك مواد غذائية أخرى تنمي الجسم ولكن لا تزيد من كميات الدهون وهي المواد البروتينية كاللبن والجبن واللحم ثم تأتي الفيتامينات والأملاح والمعادن اللازمة لبناء الجسم كالحديد والكالسيوم .

وعلى الوالدين التقليل - وليس المتع - من المواد الدهنية والنشوية والاستزادة من البروتينات والخضروات الخضراء - على أن يتم ذلك تحت إشراف طبيب حتى تضمن وصول كل المواد اللازمة لبناء الجسم وحتى لا تسبب حماستنا الشديدة في الرجيم في الأضرار بطفل في مرحلة نموه .

أما من ناحية الكمية فلنعمل على تقليلها تدريجيا ، وحيث لو قللنا نحن من كمية أكلنا حتى لا يشعر الطفل بالحرمان أمام مائدة حافلة .

والفت نظر الوالدين الى الرمرمة فقد تكون وجبات الطفل معقولة كما وكيفا ولكنه لا يكف عن لقط رزقه من الثلاجة ومن الحردوات مرة شيكولاته ومرة أخرى بطاطة وغيرها مثل هذه الرمرمة تصبح في نهاية الأمر حجما غذائيا اضافيا لا يستهان به .

أما عن الأدوية فهي نوعان ، أولهما نوع يتناوله الطفل ويتكون من ألياف سليلوزية تنتفخ حين تصل الى معدته فتعطيه احساسا بالامتلاء وتقلل من الأم الجوع ولا مانع من استعمالها .

والنوع الآخر الأدوية المقللة للشهية مثل الأمفيتامين وغيره . ولها عيبان كبيران أولهما ما قد تسببه من اضطرابات عصبية ومن ادمان والآخر أنها تقلل من الشهية لكل أنواع الطعام فيقل ما يتناوله الطفل من مختلف مواد الغذاء ، النافع منها والسبب للسمنة مما يسبب له ضعفا عاما

ومربوطا • ولا داعي لها أبدا مع طفلنا • وكل علاج ذكرته تهبط نتيجته الى الصفر ما لم نعود طفلنا على الرياضة والنشاط •

ان الصحة - وليست السمينة - تاج على رؤوس الأصحاء • يجب أن يتفهم الوالدان هذا ولا يطلبان طفلا سمينا بل طفلا سليم البنيان والصحة ، وعليهما ان ينشئاه على حب الرياضة وان يبتثوا فيه العادات الغذائية الصحية •

الطفل وأمراضه

طفلك •• كيف تحصنيه ضد الأمراض !

إذا دخلت فى عين أحد منا حصوة صغيرة فإن العين تنمى وترمى حتى تترد الدموع هذا الجسم الضار بها • أما إذا تسرب الى حلقة بعض الطعام أثناء كلامه أو ضحكك على المائدة فإنه يسعل حتى يطرد هذا الطعام وينمى من الوصول الى الحنجرة مما قد يؤدي الى اختناقه • اذن كل جزء من جسم الانسان لديه طريقة معينة لحمايته من الأشياء الضارة به • ولنتساءل الآن ماذا يحدث اذا تسلسل ميكروب الى جسم الانسان ؟

أشبه جسم الانسان بالقلمة التي تملك الوسيلة التي تحمي بها نفسها من أعدائها وهي جيشها • فلكل قلعة جنودها الذين يحومونها ويكسبونهم مناعة وقوة دفاع ضد العدو المهاجم • هذا فى حالة الحرب • أما فى حالة السلم فإن الجيش لا يركن الى الكسل ولكنه يدرّب جنوده حتى يكونوا على استعداد لآى هجوم وهذا ما نسميه بالمناورات وهي تتم بأن تقدم للجيش عدوا وهميا حتى يتجرن على قتاله حتى اذا أقبل العدو الحقيقي يكون الجيش قد تدرب على وسائل المقاومة •

وفى جسم الانسان جيش يدفع عنه خطر الميكروبات التي تتسلل اليه وهو ككل الجيوش ينقسم الى ضباط وجنود • أما الضباط فهم الكريات الدموية البيضاء عددها قليل نسبيا والأجسام المضادة ، وعددها كبير وحجمها صغير نسبيا تهجم هذا الاجسام المضادة على الميكروبات فتشل حركتها ثم تاتى الكريات الدموية البيضاء فتبتلعها وبهذا يقشل الهجوم الميكروبى •

الفرض من التطعيم :

طفلك الصغير يأسيدتى قلعة صغيرة ظهرت فى الوجود حديثا جيشها صغير لم يتدرب على الوقاية ضد الميكروبات المفيرة ، ولابد كى يفرزها هذا الميكروب فيتفاعل جسمه بأن يزيد من عدد كرياتة كيف ؟ تحقنه بميكروب ميت أو مروض (أى ضعيف) أو بالسموم التى يفرزها هذا الميكروب فيتفاعل جسمه بأن يزيد من عدد كرياتة الدموية البيضاء وعدد الأجسام المضادة للميكروب ، بهذا يقوى جيشه حتى اذا أتاه غزو حقيقى من الميكروب الجلى فان جسمه يكون قد استعد له بجيش قوى كونه بالتطعيم .

ما هى الأمراض التى يحصن الطفل ضدها :

- تحصين اجبارى : الدفتريا - السعال الديكى - التيتانوس - شلل الاطفال - السبل - الحصبة .
- تحصين اختياري : التيفود .

١ - الوقاية ضد السبل :

وتعطى بمكاتب الصحة قبل الشهر الثالث ولا يجب أن تتردد الأم فى تحصين طفلها ضد هذا المرض الخطير .

٢ - حقنة الوقاية ضد الدفتريا والسعال الديكى والتيتانوس :

وهى طعم مزكّب يقى ضد الأمراض الثلاثة معا ويعطى الطفل نصف سنتى فى الشهر الثانى والرابع والسادس وجرة منشطة فى ١٥ شهر . ويعاد فى السنة الثالثة والسادسة .

٣ - الوقاية ضد شلل الاطفال .

هناك طعمان احدهما يعطى حقنا والثانى يعطى بالفم . والاول يحتوى على فيروسات المرض بعد اتمامها والثانى على فيروسات حية مروضة .

(١) بالحقن يعطى الطفل ٣ حقن كل منها واحد سنتى فى الشهر الثالث والرابع والحادى عشر ثم حقنة رابعة بعد مرور سنة من ثالث حقنة .

(ب) بالنقط يعطى الطفل ٣ نقط في فمه في الشهر الثاني والرابع والسادس وعادة يعطى جرعة بعد ستة من ثالث تطعيم والمناعة من هذا الطعم خير من الطعم الأول .

٤ - الوقاية ضد الحصبة .

للحصبة مضاعفاتها الخطيرة مثل النزلات المعوية والالتهاب الرئوى . وقد استحدثت أخيرا طعم لهذا المرض يحتوى على فيروساته بعد ترويضها أى اضعافها . وللوقاية من الحصبة يعطى الطفل نصف سنتى من طعم الحصبة مرة وهو يكسب الطفل مناعة دائمة ، وقد تحدث بعض الاعراض الشبيهة بالحصبة بعد الاسبوع الاول من التطعيم مثل السخونة ، والطفح الخفيفين فلا تنزعجى ياسيدتى فهذه ليست معدية .

ويحقن الطفل به بعد بلوغه الشهر الثانى عشر من عمره .

٥ - الوقاية ضد التيفود - والبراتيفود .

ويعطى ابتداء من السنة الثانية من عمر الطفل ويتكون من ثلاث جرعات يفصل بين كل منها اسبوع $\frac{1}{4}$ ثم $\frac{1}{4}$ ثم $\frac{1}{4}$ سنتى .

والطعم الذى يعطى للأطفال من ٢ الى ٥ سنة تعطى الطعم ١ : ١٠ تخفيف ، أما فى الأطفال بين ٥ : ١٢ سنة فتعطى الطعم ١ : ٥ تخفيف ، وفى حالة عدم وجود الطعم المخفف يعطى الطعم المادى بمقدار أصغر يتناسب مع سن الطفل ووزنه .

شلل الأطفال .. وحش مروض

اقتنحت السيدة على باب الميادة حاملة طفلا جميلا مورد الوجه
وبدت عليها علامات القلق والتوتر الشديد .

جلست وبدأت حديثها ..

- ★ أخشى يا دكتور ان يكون ابني مصابا بالمرض الوحش ...
- ★ وما هو هذا المرض الوحش الذى تقصدين ؟
- ★ أقصد - بكى - ثم قالت .. شلل الأطفال .
- ★ وما الذى جعلكى تشكين بأن ابنك قد تمكن منه هذا المرض؟
- ★ ارتفاع درجة حرارته وزكامه .

وهنا عرفت السبب فى قلق هذه الأم ، فالتحذيرات المتكررة على
شاشة التليفزيون تؤكد على مقدمات مرض الشلل وهى فعلا تشبه
الزكام ونزلات البرد ، ولكن للمرض امراض أهم وأشد لا يعرفها
الا الطبيب مثل تغير فى درجة يقظة الطفل وانتباهه قد تصل الى شبه
غيبوبة ، وقد تشمل المقدمات تشنجات شديدة .

والمشكلة هنا هى ان مرض شلل الأطفال لا تمنع اثاره الضارة
بمعرفة مقدماته فهو لا يعالج .. مثلا كالتيفود بالمضادات الحيوية .

بل هو مرض أسامه الوقاية .. وما أسهلها

معجزة القرن

الوقاية من مرض الشلل هي معجزة القرن العشرين فمن كان يصدق ان هذا الوحش الكاسر الذي أقمع الملايين من الفقير الهندي الى رئيس أمريكا (روزفلت) أصبح من الممكن اتقاء خطورته ببضع نقاط من الطعام يتناولها الطفل بفعله .

ومع هذا . . . فمن يصدق أيضا انه بالرغم من هذه الطريقة السهلة للوقاية فالمرض ما زال ينتشر ويصيب ضحايا أبرياء .

ولن أطيل كثيرا في الحديث عن أعراض المرض فهي معروفة وأسهمت وسائل الاعلام في عرضها عرضا مقزعا وهي بمنتهى البساطة - الشلل والعياذ بالله .

الوقاية

ولعل الأوفق هنا ان نتكلم عن الوقاية من هذا المرض .

يعنى الطفل من المرض بابتلاع نقطتين من الطعام في الشهر الثاني والرابع والسادس . تليهما جرعة منشطة في الشهر الثامن عشر أى بعد مضي سنة من تناول آخر جرعة .

هل هناك وقاية تكتب بأسهل من هذه الطريقة ؟ هذا الطعام يعطى مناعة لا تقل عن ٩٩٪ عندما تستكمل كل الاحتياطات المطلوبة وهي :

★ اولها بالطبع ان يكون الطعام صالح للاستعمال بحفظه في ثلاجة - تعمل بكفاءة - وان ينقل الى أماكن استعماله في ترموس جيد . وهذه مسؤولية الهيئات الصحية والأطباء .

★ ان لا تزيد الفترة بين كل جرعة عن شهرين فاذا زادت عن ذلك وجب ان تضاف جرعة أخرى - أو أكثر - تعويضا عن الجرعات التي أفسدها التأخير .

★ الا يتناول الطفل أى شيء بالفم ساعتان قبل وبعد ابتلاع الجرعة . وبالفات لبس الثدي .

★ الا يكون الطفل مريضا أثناء فترة اعطاء الطعام .

★ يجب ان تتأكد الأم - والطبيب - من ان الطفل قد ابتلع
تقطتي التعم ولم يلفظه أو يتقياه . فهو مر المذاق وكثيرا
ما يرفضه الطفل .

وبعد .. فمرض شلل الأطفال على خطورته ، قد تم ترويضه بطعم
مثالي سهل التناول - يكاد يكون خاليا من أى مضاعفات فيما عدا بعض
الليونة فى البراز .

فاحرصى يا سيدتى على تحصين طفلك - بالطريقة السليمة وفي
الظروف المناسبة .. وبمدها لاتخافى من أعراض تتشابه معه . فالطعم
أكيد المفعول .

الشقيقتان •• البرد والانفلونزا

للأمراض - والفواكه - مواسم معروفة ، ومرض الموسم هو البرد والانفلونزا - وفاكهة الموسم - بالمناسبة • هي البرتقال والليمون واليوسفي وكلها غنية بفيتامين (ج) الذى يساعد على مقاومة هذين المرضين فسيبجان الله •

والبرد والانفلونزا مرضان مختلفان تماما فى أعراضهما وان اشتركا فى المسببات •

الأعراض

حين يصاب الطفل بالزكام وبعض السعال الخفيف مع احتقان فى العينين • وتكون حالته العامة عادية •• فهو هنا مصاب بالبرد العادى •

أما الإنفلونزا فهي شئ آخر تماما : وأعراضها تختلف عند الرضيع وعند الطفل الأكبر سنا •

ففى الرضيع ترتفع درجة الحرارة وقد تصل للاربعين وأكثر مع فقد للشهية وقلة فى النشاط وقد يصاحبها أعراض أخرى كالسعال الجاف الشديد والقئء بل والاسهال •• قد لا يظهر على الطفل أى زكام ويكتشف الطبيب عند الكشف احتقاناً شديداً بالحلق •

أما فى الطفل الأكبر سنا - الذى يستطيع الشكوى - فهو يصاب

بارتفاع - أقل - في درجة الحرارة مع صدام شديد وتكسير في جسمه
وهمدان وألم عند البلع . مع أمراض أخرى جانبية كالسعال أيضا .

اتنى الأم يطفلها وهو ملفوف كالكرنب في ملابسه . فالتنان
وينطلون طويل وقميص كستور . وجاكنه تريكو صوف وقد أخبرتها
بأن ابنها مصاب بالبرد تعجبت من ذلك فقد ظنت أن الملابس الثقيلة
حماية لطفلها من الإصابة بالبرد .

حقائق هامة

لا يصاب الطفل بالبرد والانفلونزا بسبب برودة الجو ، فالحاصل
أن هذين المرضين يصيبان الأطفال عند تقلب الفصول من الربيع
والخريف . لماذا ؟

★ في الخريف تسرع الأم باللباس ابنها الملابس الثقيلة لمجرد
أننا في أكتوبر . . ولكن أكتوبر - بل ونوفمبر لم يعودا من
الاشهر الباردة ، فيمرق الطفل وعند أى لفحة هواء يصاب
بالمرض .

★ وكذا في الربيع حين يتحسن الجو بدأ من مارس وتظل الأم
محافظة على ملابس الشتاء - حتى يلبس الشرطي ملابس
الصيف . . يمرق الطفل ثم يصيبه البرد بالتسالى عند
التعرض لتيار هواء مفاجيء .

★ أهم أسباب الإصابة بالشقيقين - البرد والانفلونزا - هي
العدوى من المخالطين .

وقد يكون المخالط والدا أو والدة أخا أو أختا ضيقا أو جارا مولج
يتقبل الأطفال . المشكلة هنا ان المسبب للمرض قد لا يظهر عليه
الأمراض وكأن يكون مصابا بالتهاب في الحلق أو قد يكون طفلا آخر في
دار الحضانة .

والحضانات هنا هي مأساة هذا الجيل الصحية أغلبها غير صالح
لاستضافة الطفل . ولكن الأم المضطرة تركب الصعب وتستبدل الحاضنة
بحنان الأم ورعايتها .

فهى عبارة عن شقق ضيقة نادرا ما تكون بها حدائق واسعة وهى
- أيضا - لا تراعى الكشف الدورى على أطفالها فلا تعزل المصاب منها .

فالاطفال يتكسبون بها - فى أماكن سيئة التهوية ، ومجرد إصابة
أحدهم بالبرد - سوف ينشر هذا المرض بين كل زملائه فى الحضانة .
ولو راعت كل أم أن تعزل ابنها بالمنزل حيث تصيبه نوبة البرد
أو الانفلونزا لحمت أبناء الحضانة كلهم من العدوى .

المضاعفات . . .

لم يكن للإصابة بالبرد العادى مضاعفات . . . الا ان مضاعفات
الانفلونزا كثيرة - وبمضها ليس سهلة فقد يمتد الفيروس ليصيب
الاذن بالتهاب أو الشعب الهوائية بالنزلة ، وقد يصاب الطفل بالالتهاب
الرئوى والنزلة المعوية .

لذا كانت الوقاية منها أمرا هاما جدا .

الوقاية

ليس للانفلونزا - مضل واثق فعال .

أهم واق للطفل هو رفع مقاومة جسمه بتمويده على اللعب فى
الهواء الطلق - وبأقل قدر من الملابس - صيفا وشتاء .

ومن أحسن الرياضات التى ترفع مقاومة الجسم للبرد والانفلونزا
هى السباحة صيفا ، وألعاب القوى الخفيفة شتاء كالجرى والقفز والاكبر
سنا لعبة التنس . .

دور فيتامين (ج) فى رفع مقاومة الطفل ضد البرد والانفلونزا
محدود ولا يجب أن تمول عليه الأم .

إبعاد الطفل عن المصابين وعزله عن إخوته إذا أصيب هو ومنع
ارتياده للتجمعات فى أماكن مغلقة وتأجيل الحاققة بالحضانات الى أكبر
سن ممكن مع حسن اختيارها .

العلاج

لا بد أن يكون تحت اشراف طبيب فالاعراض تشابه فليس كل
ارتفاع فى الحرارة فى الشتاء بردا أو انفلونزا .

وأحذر الأم من التصرف واعطاء طفليها دواء للسعال بدون استشارة الطبيب فأسباب السعال - ومصادره متعددة - فهذا سعال جاف وذاك سعال رطب وهذا سعال مصدره الحنجرة وذاك سببه التهاب الرئوى - وكل هذا من مضاعفات الانفلونزا واعطاء دواء هذا لذلك قد يسبب أضرارا شديدة للطفل .

وكل الممكن هو اعطاء الطفل مخفضاً للحرارة - وبعد قياسها والتخفيف من وجباته الغذائية وعزله عن مدرسته أو أقاربه الأصحاء .

الطفح

ما دعانى الى الحديث عن الطفح هو تعدد اسبابه فمنها البسيط ومنها الشديد الخطير فى مضاعفاته . ومنها غير المعنى . وكذلك صعوبة التفريق بين الامراض التى تسبب هذا النوع من الطفح أو ذاك .

اذا صادفت الأم حالة من حالات الطفح فعليها أن تبحث عن النقاط الآتية :

★ تاريخ إصابة الطفل الذى أصيب بالحصبة ، أو الجدري أو الحصبة الألمانية يكتسب مناعة كاملة ضدها ولذا تستبعد التفكير فى هذه الحيات كسبب للطفح .

★ هل الطفح مصحوب بحرارة أم لا ، فإذا كان مصحوبا بحرارة فقد يكون السبب إحدى الحيات المعروفة كالجدري والحصبة ، والحصبة الألمانية والحمى القرمزية والتيفود ، أما إذا لم يصاحب هذا المطفح أى حرارة فقد يكون السبب غير ميكروبي كطفح الحساسية لأحدى الأدوية كآسلفا أو إحدى المأكولات كالبيض والشيكولاتة والبرتقال والفراولة فى فترة الصيف والعرق قد يكون سبب هذا الطفح البسيط وحمى النيل الذى يكثر فى أماكن الاحتكاك كالرقبة والأبط والصدر .

★ عدد الايام التى ارتفعت فيها حرارة الطفل قبل ظهور الطفح فى الحيات نظام شبه عسكرى فى موعد ظهور طفحها .

طفح الجدري :

يظهر أول يوم من بعد ارتفاع الحرارة ، أما طفح الحمى القرمزية فيظهر فى ثانى يوم وطفح الجدري فى ثالث يوم ، أما فى حالة الحصبة فإن الطفل

يصاحب بسخونة شديدة يصاحبها زكام والتهاب بالعينين وفى رابع يوم يبدأ الطفح فى الظهور . أما التيفوس فيظهر طفحه فى خامس يوم وفى النهاية تأتى حمى التيفود ، يصاب الطفل بارتفاع تدريجى فى درجة حرارته وفى سادس يوم يظهر الطفح .

بداية الطفح :

النقطة التالية هى مكان بداية الطفح وطريقة انتشاره ، فالحصبة تبدأ فى الوجه وعند منابت الرأس ثم تمتد الى باقى الجسم . وكذلك الحصبة الألمانية والتي يصاحبها أيضا تضخم فى الغدد الليمفاوية وبالذات فى الرأس والرقبة . أما طفح الجدري فيبدأ فى الصدر والبطن والظهر ثم يمتد الى الرأس والأطراف .

وتساعد معرفة نوع الطفح على تشخيص سببه ، فطفح الحصبة . والحصبة الألمانية والتيفود يظهر على شكل بقع حمراء . أما طفح الجدري فهو يظهر فى حالته الكاملة على شكل بثور مائية أو بثور متقيحة .

ماذا نعمل ؟

إذا اكتشفت الأم - الواعية - حالة طفح بين أطفالها فعليها ثلاثة واجبات . أولها عزل الطفل المصاب عن باقى الأطفال وثانيها علاجه علاجاً مبدئياً . فإذا ارتفعت درجة حرارته فلا مانع من مهبط للحرارة ، ولو كان مصاباً بالزكام أو التهاب الجفون فعليها بالمقطرة . وفى حالات الطفح المصحوب بالسعال الجاف اعطى الطفل شرايباً مسكناً للسعال .

أما ثالث واجبات الأم بعد الاطمئنان على طفلها فهو مراقبة المخالطين للطفل المصاب ويستحسن عزلهم بالمنزل حتى نتأكد من عدم إصابتهم بالمرض وحتى لا يتسببوا فى عدوى باقى أطفال المدرسة أو العائلة .

وتسألنى الأم الى متى سوف يعزل الأطفال المخالطون ؟ والاجابة سهلة على ذلك فلكل مرض فترة حضانة معروفة يظهر بعدها الطفح ، فإذا مرت هذه الفترة بسلام فقد نجا هذا الطفل من الإصابة بالمرض وصار عليه أن يعود الى مدرسته ، رضى أم لم يرض بهذا . وفترة الحضانة لكل مرض معروفة فهى من أسبوع فى حالات الحصبة والحصبة الألمانية وهى ثلاثة أو أربعة أيام للحمى القرمزية ومن ١٠ : ٢٠ يوماً فى حالات التيفود والجدري .

بعد هذا أود أن أنبه الى نوع خاص من الحميات الذى - على بساطته بالنسبة للطفل المصاب - يعد خطيرا بالنسبة للأم الحامل ، وهو الحصبة الألمانية . اذا أصيبت الأم الحامل فى شهورها الثلاثة الأولى بهذا المرض تعرض جنينها لكثير من الأمراض الخطيرة كالتأخر العقلى والعيوب الخلقية فى أجهزة جسمه كالقلب مثل . وقد تحدث هذه المضاعفات للجنين بمجرد تعرض الأم لطفل مصاب بالحصبة الألمانية حتى لو لم تصب ، ولهذا ننصح الأم الحامل بالذهاب الى الطبيب حتى يبدى رأيه فى موضوعها ، وقد ينصح الأم الاجهاض فى بعض هذه الحالات حتى تتفادى ولادة طفل مشوه عقليا أو جسمانيا .

★ ★ هذه هى قصة الطفح وهى قصة ذات ثلاثة فصول بدانها بأسبابه ثم بطريقة تشخيص هذه احتمناها بطريقة التعرف المثل على الطفل المصاب ومخالطيه . وعلى الأم أن تحفظ هذه القصة فسوف تحتاج الى استرجاعها كثيرا أثناء تربيتها لابنائها .

المبروكة (الحصبة)

لا نكاد نسمع عن شخص لم تباركه الحصبة فى فترة من فترات عمره ، فهو مرض واسع الانتشار يسببه فيروس (ميكروب صغير) وهو يصيب الأطفال عادة . فأغلب حالات الحصبة تحدث فى سن أقل من خمس سنوات ، ومن النادر أن يصاب بها طفل قبل الشهور الثلاثة الأولى من عمره لأنه قد يكتسب فى هذه الشهور مناعة مؤقتة استمدها من دم أمه حين كان جنينا .

والأمراض مواسم مثل الفواكه - وموسم الحصبة يكون عادة بين ديسمبر ومارس وتنتقل عدواها عن طريق الرذاذ الذى ينشره المريض أثناء تنفسه وعطسه ، فيكفى أن يطل الطفل السليم برأسه فى حجرة المصاب حتى تنتقل اليه العدوى .

أعراض الحصبة :

الحصبة عدو يجيد فنون المراوغة والتمويه . فهى تبدأ بشكل ارتفاع مفاجئ فى درجة الحرارة . يصاحبه رشح وعطس . واحتقان بالعينين فتشبه الانفلونزا ويمالج الطفل من الانفلونزا ، ولكنه لا يتحسن وتقلق الأم ويراجع الطبيب الروشته حتى اليوم الرابع من بدأ ارتفاع الحرارة ، حينئذ تسفر

الحصبة عن وجهها وتظهر ملائمتها فى صورة طفح وردى اللون يبدأ خلف الأذن وعلى الوجه ويمتد تدريجيا الى الرقبه والصدر حتى يشمل باقى الجسم فى ظرف يومين ويبقى أربعة أيام أخرى مع استمرار الارتفاع فى درجة الحرارة ، ثم تنحسر موجة الطفح تدريجيا ابتداء من الوجه حتى باقى أجزاء الجسم وتنخفض درجة الحرارة وتزول باقى الأعراض معها .

بالعلاج الكامل تمر الحصبة بدون مضاعفات ولكن - الاهمال قد يؤدى اليها - ومنها البسيط نسبيا كالتهاب الأذن الوسطى ومنها الخطر كالنزلات الشعبية والالتهاب الرئوى والنزلات المعوية الحادة والتهاب المنع وهو نادر والحمد لله .

علاج الطفل :

- الحجرة : نظيفة ، جيدة التهوية مع البعد عن تيارات الهواء .
- العناية بالعينين : بوضع قطرة ٣ مرات يوميا .
- العناية بالأنف : معالجة الرشح بنقط الأنف ، وبقاء الأنف نظيفا بلا انسداد يمنع حدوث التهاب الأذن الوسطى الذى يدمر طبلة الأذن .
- العناية بالفم : منها للتقيحات يجب غسله جيدا بعد الأكل ودهان الفم بالجلسرين والبيوريك اذا تقيح .
- النظافة : لا داعى للاستحمام فقد يتعرض الطفل للإصابة بالبرد ومضاعفاته ولكن لابد من بقائه نظيفا بغسل أجزاء جسمه جزءا جزءا وتجفيفه أولا بأول ثم رشه بالبودرة يوميا .
- الطعام مسلوق اذا كانت الحرارة مرتفعة .
- الأدوية : يعطى الطفل بعض الفيتامينات مثل ب المركب وج لتقوية مقاومته مع انخفاض للحرارة اذا ارتفعت درجة الحرارة .
- الملاحظة : يجب على الوالدين ملاحظة أى مبادئ لحدوث مضاعفات كاستمرار ارتفاع درجة الحرارة بعد زوال الطفح . أو ليونة فى البراز أو سعال وهنا يجب أن يتدخل الطبيب لوقفها عند حدها وعلاجها .

الحصبة والفولكلور :

هناك عدد من الطرق الغريبة التي تعالج بها بعض الأوساط مرض الحصبة وتجري فيها مجرى التقاليد القومية وأولها تلوين حياة المريض باللون الأحمر فهم يلبسونه من قماش أحمر ويضعونه في فراش أحمر بحجرة ضوءها أحمر ، ولعل أصل هذا التقليد هو أن عين الطفل الملتهبة يؤديها الضوء فينصح الطبيب بأن يكون ضوء الحجرة أحمر فيظن البعض أن اللون الأحمر هو علاج المريض فيفرقونه في بحر من اللون الأحمر . هذه عادة قد عرف أصلها ، أما العادة الثانية التي لم استطع معرفة أصلها فهي إعطاء الطفل حقنة شرجية من العسل الأسود والذي إن يعالجه بل قد يؤدي إلى إصابته بنزلة معوية . أما ثالثة الاثافي فهي تعريض الطفل التسليم للمعدوى من قريبه أو زميله المريض كي يصاب بالمرض ، وكما هو واضح من مضاعفات الحصبة فهذا إجراء غير مستحب .

الوقاية :

خير طريقة لوقاية الطفل هي إعطاؤه الطعم الواقي من الحصبة وهو متوافر حالياً بمرافق رعاية الطفل ، نصف سنتي من تحت الجلد تمنح الطفل مناعة كاملة وقد يصاحب هذا الطعم بعض الأعراض الخفيفة ارتفاع في درجة الحرارة أو ظهور طفح - غير معد - ولكن هذه الأعراض لا تقلل من شأنه وفائدته العظيمة .

أما إذا تعرض الطفل للاختلاط بآخر مصاب بالحصبة ولم يكن قد طعم ضد المرض فيجب حقنه بمادة تسمى الجاما جليوبولين تمنحه مناعة مؤقتة مدتها ٣ أسابيع ، وميزة هذه المادة هي أن المناعة التي يكتسبها الطفل تبدأ من وقت حقنها . أما الطعم الواقي فإن مناعته تبدأ بعد عدة أسابيع من حقن الطفل به . ولكن هذا يكون بعد فوات الوقت ، عندئذ يكون الطفل قد أصيب بالمرض .

— إذا اختلط طفلي بمرضى فهل يذهب إلى المدرسة ؟

سؤال تسأله الأمهات كثيراً . وإجابته هي أنه إذا كان الطفل قد أصيب بالمرض من قبل فليذهب إلى المدرسة ولا خوف عليه لأنه قد اكتسب مناعة دائمة بمرضه السابق ولا خوف على زملائه بالمدرسة لأن المختلط لا ينقل الحصبة ولكن ينقلها فقط الطفل المريض ، أما إذا لم يكن قد أصيب بها فالحال يختلف . فإن فترة حضانة الحصبة (وهي الفترة ما بين التعرض للمعدوى وظهور علامات المرض) هي من ١٠ - ١٤ يوماً

وعلى هذا فعليه ان ينسحب الى المدرسة اسبوعا . ثم يبقى الاسبوع الثانى فى المنزل وهو الاسبوع الذى تنتهى فيه فترة حضانة المرض . فان كان قد أصيب بالعدوى فان الأعراض تظهر عليه فى هذا الاسبوع فلتطمئن الأم وليستأنف الطفل دراسته .

سيدتى :

لا تستهينى بالحصبة فهى لن تكون مبروكة الا اذا اعتنيت بعلاج طفلك فى فترة المرض ، فهذا فقط تمنعين مضاعفاتها الخطيرة وعندئذ فقط تقول لك مبروك الشفاء .

الأطفال ... والاسهال

فى مثل هذا الموسم من كل عام يجد طبيب الأطفال نفسه محاصرا بالعديد من حالات الاسهال بين أطفاله المرضى .. حالات تتراوح بين البسيط والشديد الخطير على الحياة وقبل ان نتحدث عن الاسهال نبدأ الموضوع بما هو الاسهال ؟ كثيرا ما تأتى الأم الى الطبيب حاملة طفلها الرضيع الذى يبلغ من العمر اسبوعين وتشكو من أنه يسهل وهى قلقة جدا لهذا حيث أنه صغير لا يتحمل مرضاً مثل هذا .. والواقع ان الطفل الجيد التغذية فى هذا السن يتبرز بمعدل ٥ - ٧ مرات يوميا فهو يتبرز بعد كل رضعة لأن مصراته الغليظة حساس جدا ولا يستطيع تخزين البراز وإخراجه مرة واحدة يوميا مثل الشخص الأكبر سنا ولذا فهو يخرج بالتقسيط .. والعجيب ان هذا يحدث أيضا فى التبول .. فالطفل فى هذا السن يتبول ما لا يقل عن ١٢ مرة يوميا .. ومع ذلك لا تقلق الأم .

لنعد الى الاسهال : ما هو الاسهال ؟ ومتى يجب على الأم أن تزود طبيب طفلها ؟

الاسهال هو تغير براز الطفل من كمية أو كيفية أو الاثنين معا .. فمثلا طفل تعود التبرز ٣ مرات يوميا وفجأة فى أحد الأيام تبرز ٨ مرات ولكن البراز كان غائيا .. مثل هذا الطفل يعاني من مبادئ هجوم ميكروب معوى فى كثير من الأحيان حتى ولو كان برازه عادى النوعية . طفل آخر لم يتبرز غير مرة واحدة فى أحد الأيام ولكن برازه كان متغير النوعية .. فهو سائل مختل كرية الرائحة . مثل هذا الطفل أيضا مصاب بميكروب معوى يحسن عرضه على الطبيب .

ومن ناحية أخرى لفت نظري كثيرا حالة الأطفال الذين يصلون الى

الطبيب في مرحلة متأخرة من المرض وحين يسأل الأم عن سبب التأخر تقول له أنها كانت مطمئنة لأن حرارة طفلها لم ترتفع . . والواقع أن كثيرا من حالات النزلة المئوية الحادة لا يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة ويجب ألا يعتمد عليها في تقدير شدة الحالة .

أما عن الاسنان والاسهال فلن أنفي دورها تماما ، ولكنه دور غير مباشر فهي عند ظهورها تضعف من مناعة الطفل فيسهل على الجراثيم المحيطة به مهاجمته وإصابته . . إذن فتهمّة الاسنان في جريمة الاسهال لا تتجاوز الجنبنة وليست جنائية . وعلى أية حال يجب ان تعالج حالات الاسهال فوراً سواء كانت مصحوبة بتسنين أو لا فهذا لا يغير شيئا من الموقف . .

والمجرم الأول في الاسهال هو الذباب . . فذبابة واحدة بالمنزل تكفي لإصابة الطفل بالاسهال، مهما كانت العناية بنظافة الغذاء والملابس والجسم . . ويجب أن تهتم بالتخلص باستئصاله من المنزل تماما أو على الأقل من الحجرة التي ينام فيها طفلها والا فاضعف الايمان هو ان تغطي فراش الطفل بناموسية محكمة تمنع تسلل الذباب .

والمجرم الثاني هو عدم العناية بالنظافة أثناء عملية الرضاعة وقد تعجب الأم التي ترضع ابنها من ثديها حين يضربها الطبيب بذلك . فلبن الثدي حقيقة معقم ونظيف ولكن ما قولها في الثدي نفسه وفي يدها التي تمسك بها الثدي . بل وفي طفلها الذي قد يكون معرضا للفحاحات الذباب باستمرار . لا بد من غسل هذه الأماكن الثلاث . . الثدي واليدين وفم الطفل قبل الارضاع لضمان ارضاع صحي نظيف .

أما الرضاعة الصناعية فهي مليئة بالمنحنيات الخطرة لعل اولاهما العناية بنظافة البزازة والحلمة وعليهما باستمرار ، ولكن هذا لا يكفي وحده فأنت ترى الأم بعد غلي البزازة تمسكها وتمسك الحلمة بيدها ، غير المضمونة النظافة . ولابد هنا من ملامس مغلبي مع البزازة يمكن استعماله لمسك وتركيب الحلمة . . ثم اللبن الصناعي . . لا بد ان يكون الكيال المعد لعرف اللبن الجاف نظيفا وغير مبلل بالماء . ولابد ألا يكون قد مضى على فتح علبه اللبن أكثر من أسبوع . . وخصوصا في جو مصر الحار .

ولتسهيل عملية التحضير لا مانع من غلي الماء للرضعات الست ثم وضعه في البزازات المغقمة . . وإضافة اللبن لكل بزازة قبل موعد الرضعة مباشرة . . ولا يجب اعداد اللبن بكل البزازات لانه لو مضت عليه مدة بين التحضير والارضاع تعرض لتكاثر الجراثيم به مما يجعله مصدر خطر

شديد على الطفل ٠٠ وبالتالى يجب على الأم التخلص من محتويات البرازة .
الباقية بعد رضعته لا ان تتركها - على الكومودينو - فاذا أخذها الطفل
بعد نصف ساعة تكون كافية لتكاثر الجراثيم باللبن فهو مقلد للجراثيم
تماما كما هو مقلد للطفل .

يأتى بعد ذلك سبب آخر ، هو اخطاء الفطام - جرى العرف العلمى
أن يبدأ الفطام - وهو اضافة اكالات صلبة لطعام الطفل وليس إيقاف
الارضاع - فى ما بعد الشهر الرابع من عمر الرضيع . وعلى الا يجرى
الفطام أثناء شهور الصيف الحارة كيونيو ويوليو وأغسطس . ويكون
بنظام محدد فمن الشهر الخامس يقسم له الزبادى والبالوطة والسوبرامين
مثلا ، وفى الشهر السادس شوربة الخضار وفى السابع الفول
المصفى ... الخ .

ولكن الأم - مدفوعة بحبها مرة وبحماسها مرة أخرى او بتأنيب
حماتها مرة ثالثة قد تتمهل بتقديم اكالات جديدة لطفلها فى موعد أو موسم
غير مناسب مسببة بذلك امعاءه النامية مما قد يصيبه بإسهال نسبيته
بالإسهال الفلأى الذى قد يضاعفه ويزيد من شدته جرثومة تهاجم الضحية
البريئة فى هذا الوقت فتكون كمن يدفع طفلا كان فى الأصل يمشى
مترنحا فيسهل وقوعه .

والآن ، ما هو التصرف اذا أصيب الطفل بالإسهال ؟ ٠٠ فى الحقيقة
لا انصح أبدا بالاعتماد على النفس ولا على خبرة الأكبر سنا فى العلاج فقد
أتت بنتائج على الأقل غير مرضية . ولكن الاسعاف الأولى يكمن فى إيقاف
الرضعات والاكالات والاكتفاء بالسوائل مثل الماء وماء الارز والبيونادة
ان لم يكن هناك قيء - ثم التوجه الى الطبيب ليصف الدواء بنفسه
بما يتناسب مع شدة وسبب الحالة . وسوف تعود الأم الى المنزل لتبدأ
العلاج . ولى هنا بعض الملاحظات أقدمها للأم .

✳ أغلب أدوية الاسهال لدرجة غير سهلة البع قد يقيؤها الطفل
ولذا لا مانع من تخفيفها بالماء .

✳ يجب ان يستمر الدواء على الأقل يومين بعد رجوع البراز الى
حالته العادية . ومن ناحية أخرى لا يجب ان تغير الدواء - بعد استشارة
الطبيب - الا اذا لم يعط النتيجة المرجوة بعد يومين على الأقل من
استعماله . والنتيجة المرجوة هى التحسن وليس الشفاء الكامل فى هذه
المدة الوجيزة .

✳ يحتمل كثيرا ان تظن الأم ان التدفئة هى أحسن وسائل العلاج

فيماجا الطبيب بطفل في عز حر يوليو وقد لفته الأم بخمس أو ست طبقات من الملابس وأغلقت النوافذ أيضا • وما يحدث هو ان الطفل يفقد من العرق أضعاف السوائل التي يفقدها عن طريق الاسهال •

*** هناك علامات خطيرة يجب ان تلاحظها الأم في أى حالة اسهال ويجب ان تستشير طبيبها فور ملاحظتها وهي :**

- ارتفاع الحرارة الشديدة •
- جفاف اللسان وشدة الرغبة في الشرب •
- الانتفاخ الشديد •
- سرعة التنفس وعمقه •
- قلة كمية البول •

وأخيرا أعود فأكرر - لا داعي لاستعمال التجربة الشخصية في علاج الاسهال ، وبالذات في الطفل الرضيع ، ولا يجب تفسير الاسهال بالتسنين والاكال على ذلك • ثم لنتذكر ، لو قضينا على الذباب بالمنزل • لما كان هناك داع لهذا المقال •

احفظي طفلك من خطر الجفاف

ان الله خلق من الماء كل شئ .. وكذلك كان افضل خلقه الانسان
فجسم الانسان يتكون من عناصر عديدة أغلبها الماء .. وبدونه لا تؤدي
أجهزة الجسم وظائفها على النحو المطلوب .. فإذا أرادت الأم ان تعرف
تأثير نقص المياه من جسم طفلها فبا عليها الا أن تتأمل الأرض الخضراء
التي تزهر بالنبات بعد أن زواها الماء .. ثم تقارن بينها الآن وبين حالها
إذا ما انقطع عنها الماء فإذا بها تتحول الى صحراء قاحلة جف نباتها وأصبحت
بالتشقق وهكذا الانسان إذا أصابه الجفاف .

وجفاف الطفل - ببساطة - هو قلة نسبة المياه بالجسم الى الحد الذي
يؤثر في أداء وظائفه الحيوية .. وأسبابه هي أما نقص فيما يتناوله
الطفل من سوائل أو زيادة فيما يفقده منها .

ومن فضل الله انه من النادر ان يصاب الطفل بالجفاف نتيجة قلة
ما يتناوله من ماء .. ذلك ان الاحساس بالعطش احساس غريزي لانه
احدى الفرائز التي منحها الله له ليلبي بها احتياجات جسمه حين ينقص
الماء .. ولذلك فإن هذا النقص لا يحدث والطفل في حالة طبيعية لانه
عادة ما يطلب شرب الماء .. أما اذا أصيب الطفل بالفيمية التي تمنعه
من الاحساس بالعطش ففي هذه الحالة قد يصاب بالجفاف .

اسباب الإصابة بالجفاف

يحدث الجفاف بسبب كثرة المفقود من السوائل له أسبابه العديدة
أولها .. كثرة العرق .. فقد يفاجأ الطبيب بأم الطفل رضيع في شهوره
الأولى وقد اتبعت معه نصائح أهلها حسب التقاليد القديمة .. وقامت

بحصاره بطبقات كثيفة من الملابس غير أخذة في اعتبارها شدة حرارة الجو .. ثم جاءت تشكو للطبيب من الارتفاع الشديد في درجة حرارة جسم الطفل .

هذا الطفل بطبيعة الحال فقد سوائل كثيرة من جسمه عن طريق العرق وعجز وهو في هذه السن عن اظهار عطشه للأم فأصابه الجفاف وارتفعت درجة حرارته تماما كما يحدث للسيارة التي تسخن حينما يقل الماء بالرايدينتر .

ولذا فان نصيحة الطبيب في هذه الحالة ستكون هي أن يرتدى الطفل في الصيف ملابس خفيفة جدا وخصوصا في حالة عدم استعمال مكيفات الهواء .. وان تكون الملابس الداخلية بسيطة ومن القطن وكذلك يفضل ارتداء ملابس خارجية قطنية .. على ان تعتمد الأم الى تهوية غرفة الطفل من حين لآخر .

خطورة النزلات المعوية

ان اهم اسباب اصابة الطفل بالجفاف .. هي فقده للسوائل عن طريق القيء والاسهال .

ففي حالات اصابة الطفل بنزلات معوية أو معدية حيث تنتشر الاصابة بهما في شهور الصيف وفي أوائل الخريف .. يكون الطفل عرض للاصابة بالجفاف لذا فان الطبيب يحرص على أن يلفت نظر الأم الى بعض النقاط الهامة منها .. ان تعرف الأم ان خطورة الاسهال لا تكون في مجرد كثرة عدد مرات التبرز . فحجم البراز أهم .. فقد يتبرز الطفل أكثر من عشر مرات ولكنها قليلة الحجم وتكون خطورتها أقل بكثير من مرتين أو ثلاثة كبيرة الحجم جدا .

وعادة ما يتبرز الطفل في شهوره الثلاثة الأولى .. مرات عديدة قد تصل الى ٧ - ٨ مرات ولكن برازه يكون عاديا تماما .
ومن جهة أخرى فانه ليس كل براز لين يعتبر اسهالا وعلى العموم فتعريف الاسهال هو ..

« اختلاف براز الطفل كما وكيفا عما اعتاده هذا الطفل بالذات » .

أما بالنسبة للقيء .. فانه يجب على الأم ان تنتبه بشدة الى اصابة طفلها بالقيء الشديد الذي يتكرر عدة مرات بشدة .. ويفقد معه الطفل السوائل بالجسم .

بإمكان الأم حماية الطفل منذ البداية من الإصابة بالجفاف وذلك بأن تقيه من الإصابة بالنزلات المعوية .. وسيتم هذا بإعطاء الأولوية للارضاع من لبن الثدي فهو مصدر الحماية الأولى للطفل .

وكذلك يتبقى على الأم الاهتمام بالنظافة والقضاء على انتشار الذباب وإبعاده عن الطفل واطعمته ومشروباته مع حماية الطفل من الاختلاط بالمصابين بالاسهال والمصابين بالبرد .. لأن فيروس البرد قد يصيب الطفل بالاسهال .. كما ينصح بتأجيل إضافة أطعمة جديدة للطفل الصغير أثناء شهور الصيف وبالطبع فإنه يفضل الاعتماد عن تقديم الأطعمة الخارجة للطفل .. مع العناية بتنظيف الأطعمة المنزلية غير المطهية كالسلطة وبعض الفواكه كالعنب مثلا .

إذا أصيب طفلك بالجفاف

على الأم مراقبة طفلها .. فإذا ما ظهر لها أن الطفل يشكو قلة البول أو شدة العطش واللهفة على الماء .. فهنا يجب عليها استشارة الطبيب فوراً .. وعليها في هذه الأثناء وحتى تتمكن من الاتصال بالطبيب أن تقدم لطفلها محلول معالجة الجفاف .. وهو يوزع بأسماء مختلفة في مختلف الاقطار .. ولكنه موحد التركيب. ويذاب في حوالي ٢٠٠ سم ماء (تقاس بحجم زجاجة المياه الغازية الصغرى) ويعطى الطفل منه حسب رغبته معتمدين على عطشه .

وتنصح الأم في هذه الحالة بعدم التوقف عن ارضاع الطفل من ثديها .. فالرضاعة من الثدي تعتبر علاجاً هاماً للاسهال والجفاف .

عزيزتي الأم .. حافظي على سلامة طفلك .. ولا تعرضيه أبداً للإصابة بالجفاف .. فإذا أصيب رغماً عنك فسرعة علاجك للموقف .. وتدخل الطبيب الفوري ينقذان طفلك ويستحانه الصحة من جديد .

اطفالنا والسعال الديكى

« ايسى ياكحة » ، يعنى أمشى ياكحة قالها الطفل الصغير وهو يحرك يديه فى حركات طاردة بعيدا عن صدره بعد أن أنهكته نوبة من نوبات السعال الديكى الحاد لم يقد معها دواء تناوله فظل ان إنشاء علاقة مباشرة تخطبية بينه وبين السعال الديكى يساعد على سهولة الاستجابة والشفاء .

وقد بدأ المرض معه فى صورة نزلة برد بسيطة مع رشح ومعال خفيفين وزال الرشح بعد يومين ولم يبق الا السعال الجاف واطمانت والدته الى شفاؤه وسبحت له بالنزهة اليومية بالنادى . ومصر الأسبوع الأول ولم يَخْتَفِ السعال بل زاد بالتدريج وبدأ يأخذ شكل نوبات متتالية تزداد مساء .

وفى الأسبوع الثالث من المرض ظهر بكامل صورته . نوبات من السعال الشديد يسعل فيها ٨ - ١٠ سعالات لا يفصل بينها تنفس وتنتهى كل نوبة بشهقة كشهقة الديك حين يحاول الطفل أخذ الشهيق الذى يكون فى أمس الحاجة اليه بعد مثل هذه النوبات ومن هذه الشهقة استمد اسم المرض . وكان وصولى الى الطفل وهو فى هذه المرحلة من المرض - مرحلة الشهقة - أصعب المراحل وأخطرهما لما قد يحدث بها من مضاعفات . وهى تستمر نحو ١٠ أسابيع تليها مرحلة النقاهة وفيها يقل عدد النوبات وطولها بالتدريج حتى يكتب الله الشفاء . وكانت هذه الحالة سهله فى تشخيصها نوبة من السعال يليها شهقة أو قىء تزيد فى المساء وعند الصباح .

التشخيص :

ولكن الله لا يمن على الطبيب بسهولة التشخيص فى بعض الأحيان فبعض الحالات الخفيفة من السعال الديكى قد لا تصحبها الشهقة والبعض الآخر قد ينتهى بالقىء فقط ، ولذا قد يلتبس الأمر مع بعض أسباب السعال الذى يأخذ شكل نوبات كالتهاب الجيوب الانفية . وبعض حالات النزلة الشعبية وصل الشعب الهوائية . أو عند دخولها جسم غريب فى الجهاز التنفسى . وهنا يحتاج الطبيب الى بعض الاختبارات كعد الكريات الدموية البيضاء حيث يجد زيادة كبيرة فى أحد أنواعها ، أو بعض سعال الطفل لطبق به وسط صالح لنمو الجرثومة المسببة للمرض فان كان السبب سعالا ديكيا . تكاثرت الجراثيم فى هذا الوسط وأمكن رؤيتها بالميكروسكوب ، ومن حسن حظ الطبيب - والمريض - اننا لا نحتاج لمثل هذه الاختبارات الا نادرا .

المضاعفات :

والمرض غير سهل أبدا ومضاعفاته كثيرة ، وقد تكون ميكروبية كالنزلة الشعبية والالتهاب الرئوى والتهاب الاذن الوسطى ، وقد يسبب السعال الشديد مضاعفات غير ميكروبية كالفتق وسقوط الشرج ونزف فى أماكن عديدة كالعين أو أماكن أخرى أشد خطورة .

الوقاية أهم :

ولذا كانت الوقاية من هذا المرض - ونؤكد عليها كثيرا هنا - أهم بكثير من العلاج - فيحصن الطفل ضد السعال الديكى بثلاث جرعات من الطعم الثلاثى (ضد السعال والدفتيريا والتيتانوس) فى الشهر الثانى والرابع والسادس ، ثم مرة أخرى بعد سنة ، ثم فى السنة الرابعة وعند دخول المدارس فى السادسة .

كما نمنع المصاب من مخالطة الأطفال الاصحاء حتى نطمئن الى شفائه تماما ، أما السليم الذى اختلط بطفل مريض فيجسدن وضعه تحت الملاحظة أسبوعين هى فترة حضانة الميكروب مع اعطائه ٢ سم من مادة الجاما جلوبيولين ، فى العضل حتى نساعد على ذلك .

العلاج .. وفائدته :

والعلاج وان كان لا يقصر من مدة المرض - وهى فى المتوسط ستة أسابيع الا انه يفيد فى تخفيف الأعراض والحد من خطورة المضاعفات

والطبيب يبدأ أولا بدواء مضاد للميكروب نفسه ، ثم دواء مهبط للسعال ،
ومن العوارض المقلقة هي القيء • فهو من ناحية يحد من تغذية الطفل
ومن ناحية أخرى يؤدي الى فقدان بعض الدواء فيما يتقيؤه • ولذا يحسن
اعطاء المريض وجبات صغيرة على فترات متقاربة بدلا من الثلاث وجبات
الاعتيادية ، وأنسب وقت لها هو بعد القيء مباشرة حيث يكون من الأرجح
الا يتكرر القيء الا بعد فترة من الوقت ويتحسن السعال عند بعض الأطفال
اذا تعرضوا لجو منعش جاف ، بدون تيارات هوائية طبعاً وقد يريح حزام
بطن شديد مشدود على عضلات البطن التي انتهكها السعال المتواصل •

المضادات الحيوية •• دواء أم بلاء !!

منذ وجد الانسان على وجه الأرض والحرب قائمة بينه وبين جرثومة المرض • ولا شك أن الغلبة - حتى الآن - كانت للانسان والدليل على ذلك تزايد عدد السكان المستمر منذ بدأ الخليقة حتى الآن •

وكانت مقاومة جسم الانسان للمرض قوية وناجحة وتعتمد على خواصه الذاتية ، مثل كرات الدم البيضاء والأجسام المضادة الموجودة بالدم التي تلتهم الجرثومة المهاجمة فتحيط الهجوم الجرثومي وتنتهي المعركة بفوز الانسان - فوز البشرية •

على أنه كان للمعركة ضحايا كثيرة من البشر أما فرادى في الأمراض المادية وأما بالآلاف كما كان يحدث في الأوبئة •

وهنا فكر الانسان في استحداث ما يدعم المناعة الذاتية وهنا كان اختراع الامصال والطعوم التي تنشط جهاز مقاومة الجسم فتجعله مستعدا للهجمة الجرثومية المتوقعة كما حدث مع مرض الجدري - الذي انتهى من على وجه الأرض - وأمراض الشلل والحصبة وغيرها •

على أن هناك أمراض لا تمنعها الامصال والطعوم الواقية مثل النزلات الشعبية والالتهابات الرئوية والنزلات المعوية أو أمراض أخرى لا تعطى الطعوم الواقية منها مناعة كاملة كالتيفود والدفتيريا •

وهنا اخترع العلماء مستحضرات تضاد الجراثيم وتقتلها بعد أن تغزو الجسم تلك هي المضادات الحيوية •

ما هو المضاد الحيوى ؟

المضاد الحيوى هو مادة يتناولها المصاب بجراثوم معين فتؤثر على أجهزة الجراثوم الحيزية وعلى جداره الخلوى بما يؤدى الى اضعافه فيسهل على أجهزة الجسم المناعية ان تتخلص منه وبعض المضادات الحيوية يؤدى الى قتل الجراثوم مباشرة

لكن المضادات الحيوية اختراع حديث لم يتجاوز عمره الخمسين عاما بادئا بالنسلين . وقد تسلسل المضاد الحيوى الى عقل وقلب الاطباء وبالتالي الى جسم المريض حتى صار الاعتماد عليه يكاد يكون كلياً فى العلاج ضد كثير من الأمراض التى كان الجسم يقاومها ويتقلب عليها بمفرده مثل اختراع هذه المضادات . ولم يتوقف أحد الاطباء ليسأل نفسه - وماذا كان الانسان يفعل - وكيف استمرت الحياة البشرية قبل اختراع المضادات !!؟

★ متى يعطى المضاد الحيوى ؟

★ أولا لا يجب أن يتناول المريض مضادا حيويا بدون استشارة الطبيب - وليس الصيدلى القريب . فلكل مرض دوائه ومضاده المناسب والطبيب هو الادرى بنوع المضاد والقوة اللازمة لاعطائه الجرعة المطلوبة .

★ يخطئ المريض كثيرا اذا تناول مضادا بلا استشارة فكثير من الأمراض تتشابه ولكن الامراض المسببة لها مختلفة .

خذ مثلا ارتفاع درجة الحرارة ا قد يكون السبب التهابا فيروسيا بالحنك لا يتجاوب مع المضاد الحيوى بل يسبب اعطائه ارتفاع أكثر - واطول - فى درجاتها .

وقد يكون السبب مرضا يحتاج لمضاد حيوى معين كمرض التيفود مثلا . وهو فى بدايته لا يقدم من الأعراض ما يزيد عن أعراض الانفلونزا . ولا يشخص المرض ولا يقدم الدواء هذا الا طبيب متخصص .

★ قد يؤدى الخطأ فى اعطاء الدواء المناسب للمرض أو الى استعماله أو الى حدوث شفاء ظاهرى يخدع المريض فيعود لاستئناف نوباته - فتحدث المضاعفات الشديدة .

★ وقد يؤدى اعطاء المضاد بجرعة اقل من اللازم أو لفترة أقصر من الواجب الى نشوء أجيال جديدة من الجراثيم التى لا تستجيب لهذا المضاد !

والمثل الواضح لذلك هو البنسلين الذى كان اكتشافه فتحا فى عالم العلاج فانه حذر به الأمر - لسوء الامتصاص - الى أن أصبح لا يعالج الا بعض أنواع التهاب الحلق !!
وكذلك عقار الأمبسلين الذى أصبح رفيق البنسلين فى طريق الانحدار الى عالم اللافاعلية والنسيان .

وأضرار المضادات ؟

★ لكل مضاد أضراره . ولم يخترع بعد المضاد المأمون ١٠٠٪
من المضادات ما يؤثر على النخاع العظمى للانسان فيمنع تكوين الكرات الدموية ويؤدى الى حالة خبيثة من فقر الدم قد يصعب - أو يستحيل علاجها .

ومن المضادات ما يؤثر فى الجهاز السمعى ومنها ما يضر بالكليتين والكبد .

ولا يعرف كل هذا الا الطبيب المعالج لذا فهو الأدرى بما يناسب المريض - والمرضى - .

★ وفى هذه المضادات ما يؤثر على الجنين - ولذا - يجب على الحامل الا تتعاطى ايا منها - وخصوصا فى شهور الحمل الثلاثة الأولى الا بعد استشارة الطبيب .

لهذا

★ يجب عدم التسرع فى تناول المضاد لآى عرض قد يصيب المريض وعلى الانسان ان يزيد من ثقته فى أجهزة المناعة فى جسمه فهى الأولى والأخيرة فى مقاومة الهجمة الجرثومية .

★★ أترك أمر العلاج وأعطاء المضاد - فى يد ، وعقل ، طبيب تفق به فهذا ادعى لسرعة الشفاء والاقبال من المضاعفات الجانبية لهذه المستحضرات .

الطفل والحمى الروماتزمية

الحمى الروماتزمية من أشد الأمراض التي تصيب الأطفال خطورة ولكنها - وهذه من نعم الله - من أسهل الأمراض في طريقة الوقاية منها وترجع خطورة هذا المرض الى انه قد يصيب قلب الطفل فيمنعه من تادية وظيفته على الوجه الاكمل فيتمتع الطفل ، لأقل مجهود بل قد يصبح قعيد الفراش تهدده نوبات هبوط القلب التي قد تؤدي - لا سمح الله بحياته - لعل ما كتبتة حتى الآن يعتبر مقدمة مخيفة لموضوع الحمى الروماتزمية هذا صحيح ولكن الغاية تبرر الوسيلة وغايتي في هذا الحديث هي ابراز خطورة هذا المرض على حياة أطفالنا وتأكيد سهولة منعه من الحدوث .

والحمى الروماتزمية سببها حساسية الطفل لميكروب يصيب اللوزتين ويسمى الكور السبحي . فنحن نلاحظ دائما أن نوبة الحمى الروماتزمية مسبقة عادة بالتهاب في اللوزتين الذي يسببه هذا الميكروب .

وكلمة الحساسية تحتاج منا لبعض الشرح فنحن نتناولها كل يوم وقد لا نفهم معناها الحقيقي بالضبط .

ما هي الحساسية ؟

اذا قلنا ان فلانا حساس لعلان فمعنى هذا ان فلان لا يطيق وجود علان ، وأنه في حالة وجودهما معا قد يتماركان ويتبادلان الضرب مما قد يؤدي بالأذى لفلان نفسه بالرغم من أن قصده كان مجرد ابعاد علان عنه .

وكما ان بعض الناس حساسون للبعض الآخر . فان بعض الناس حساسون لنوع من المكروبات مثل المكور السبحي فاذا غزا هذا الميكروب متسببا في التهاب اللوزتين فان الجسم الحساس يقضم لدخول هذا

المكروب ويحاول القضاء عليه بافراز مواد مضادة له تسمى الاجسام المضادة فتدخل هذه الاجسام فى معركة مع الميكروب وقد يحدث من جراء هذه المعركة خسائر فى جسيم الانسان نفسه كأن تصاب صدمات القلب بضرر شديد وتصلب وهذا ما نسميه روماتيزم القلب وقد تصاب المفاصل فتسمى هذا بالروماتيزم المفصل وقد يصاب المخ فيحدث روماتيزم فى الجهاز العصبى .

اذن فالحمى الروماتيزمية ليس معناها دائما اصابة القلب بل هى قد تصيب المفاصل أو الجهاز العصبى قبله وهى عدو ويتمتع بأخلاق الفرسان لا يهاجم القلب الا بعد انذارات متعددة فى صورة روماتيزم المفصل أو الجهاز العصبى .

ما هى أعراض الحمى الروماتيزمية ؟

تتوقف أعراضها على مكان الإصابة فاذا أصابت المفاصل فإن الأم تلاحظ أن طفلها يشكو من آلام شديدة وتورم فى أحد مفاصله الكبيرة مثل الركبة أو الرسغ ، وتلاحظ الأم أن هذا الألم ينتقل من مفصل الى آخر ، فقد يشكو اليوم من ألم فى ركبتة الشمال ورسغه اليمين ثم ينتقل الألم فى الغدة الى كعبه الشمال وركبتة الشمال ، اذن فروماتيزم المفاصل زاحف ومتنقل ولا يثبت عند مفصل واحد أبدا .

أما اذا أصابت الحمى الروماتيزمية الجهاز العصبى فإن الأم تلاحظ أن ابنها يقوم بحركات لا ارادية ومفاجئة بأطرافه مع اختلاج فى عضلات وجهه ويصعب عليه امساك الأشياء بيديه وقد يبكى أو يضحك بلا سبب ويفضض بسهولة جدا وقد شبه هذا المرض بالرقص الزنجى (كوريا) .

أما اذا أصيبت الأم طفلها ولم تنتبه لنوبات روماتيزم المفاصل التى تصيب ابنها والتى تصلح لأن تكون صفارة الانذار للألم المتبقطة فقد تفاجأ - وقد أعذر من أنذر - بطفلها وقد انشعب الروماتيزم انيايه فى قلبه ، فيستقم وجهه ويتصب لأقل مجهود وينهج باستمرار حتى وهو فى سريرده وقد تلاحظ انتفاخا فى عروق عنقه وتورما فى رجليه وبطنه وهذه أعراض هبوط القلب .

الانذارات الأولى للحمى الروماتيزمية :

إذا زحف ثعبان نحونا فنحن لا ننتظر لغثته حتى ننادى الطبيب بل يكفى أن نسمع تحيحه حتى تنتبه لقدمه وترقبه وكذلك الأمر فى الحمى الروماتيزمية . فواجب الأم الا تنتظر لغثة الحمى الروماتيزمية فى

مفاصل أو قلب ابنها أو في جهازه العصبي بل عليها ان تكون منتبهة لفحيحها وصوت زحفا نحو فلذة كبدها وفحيح الحنى الروماتيزمية يتمثل في بعض الأعراض الخفيفة جدا والتي قد لا تسترعى الانتباه العادى مثل امتناع الوجه فقد الشهية درجة حرارة متوسطة فى الارتفاع نزيف من الأنف ، طفح جلدى ، عرق البدين وآلم خفيف فى المفاصل قد لا يلفت نظر الطفل الا اذا لاحظت الأم هذه الأعراض فى طفلها . وخصوصا اذا كان ذا سوابق فى الاصابة بالتهاب اللوزتين فعليها بالاسراع الى الطبيب حتى يجرى الاختبارات المعملية التى قد تؤيد أو تنفى وجسود الحى الروماتيزمية فى أوائل مراحلها .

اهمية سرعة الترسيب فى تشخيص الحمى الروماتيزمية :

كثيرا ما نسمع عن استعمال سرعة الترسيب فى التشخيص ، فما هى سرعة الترسيب وما هى قيمتها التشخيصية ؟ يتكون الدم من كريات دموية تسبح فى سائل يسمى (البلازما) فاذا وضعنا الدم فى انبوبة اختبار دقيقة وتركناه مدة فان الكريات الدموية الثقيلة نسبيا ترسب فى قاع الانبوبة ، وسرعة رسوبها اذا قيست بالمليمترات فى الساعة تسمى اختبار سرعة الترسيب وهى حوالى ٥ ملليمترات فى الساعة الأولى و ١٠ ملليمترات فى الساعة الثانية من بدء القياس وبشئ من التبسيط فان الكريات الدموية تزداد ثقلا فى كثيرا من الأمراض ومن بينها الحمى الروماتيزمية فتزداد السرعة التى تترسب بها اذن فسرعة الترسيب المرتفعة تصلح لكى تؤكد وجود الحمى الروماتيزمية ما دام هناك من الأعراض المرضية ما يوحى بوجودها وارتفاع سرعة الترسيب يشبه ارتفاع درجة الحرارة فارتفاعهما يدل على أن الشخص مريض ولكن كلاهما لا يكفى لتشخيص نوع المرض الذى تسبب فى ارتفاعهما بدون وجود أعراض المرض الأخرى .

الوقاية من الحمى الروماتيزمية :

الوقاية دائما خير ألف مرة من العلاج وتتلخص مبادئها فى :

١ - منع حدوث الحمى الروماتيزمية بان :

(أ) نمنع طفلنا من مخالطة الأطفال المصابين بالتهاب اللوزتين حتى لا تصيبه العدوى .

(ب) اذا أصيب الطفل بالتهاب اللوزتين فيجب ان يعالج فى الحال

بالمضادات الحيوية مع ملازمة الفراش حتى الشفاء الكامل ولمدة لا تقل عن عشرة أيام .

٢ - منع تكرار الحمى الروماتيزمية :

(أ) اذا أصيب الطفل مرة بالحمى الروماتيزمية فيجب وقايته من الإصابة بها مرة أخرى اذ انه كلما تكررت الإصابة بالحمى زادت احتمالات إصابة القلب وما كل مرة تسلم الجرة وتكون وقاية الطفل باعطائه حقن البنسلين يوميا ولكن وجد الاطباء ان حقن الطفل يوميا بالبنسلين يكون سببا في عذاب يومي له ولاهله فتغلبوا على هذا بان صنعوا نوعين جديدين من البنسلين .

— بنسلين الفم : يتناول الطفل قرصين يوميا .

— بنسلين بطيء الامتصاص .

ويعطى الطفل حقنة واحدة كل ١٥ او ٣٠ يوما فتيقنه من الإصابة بالتهاب اللوزتين وتنقذه من وعاء الحقن اليومية .

(ب) استئصال اللوزتين : اذا تكرر التهابها أو صار مزمنًا فاللوزتان حارسان على بوابة الجهاز التنفسي تمنع دخول أى ميكروب اليها من الهواء الذى يتنفسه . اذ فهي مفيدة جدا ولكن اذا تكرر اصابتها بالالتهاب صارا حارسين مريضين لا يستطيعان القيام بعملهما على الوجه الاكمل بالاضافة الى ان الميكروب الذى يسبب التهابهما المزمع السببى فاذا كان الطفل حساسا له فقد يتعرض للإصابة بالحمى نفسه .

علاج الحمى الروماتيزمية ؟

يجب ان يكون بمعرفة الطبيب فهو الذى يحدد مدى الإصابة وهل وصلت اليه ام لا وهو الذى يقرر متى يبدأ العلاج ومتى ينتهى وما مقدار الدواء ونوعه .

وعلى العموم فهناك بعض مبادئ علاج الحمى الروماتيزمية وهى :

— الراحة التامة فى السرير حتى تتلاشى جميع الأعراض وحتى تعود سرعة الترسيب الى المعدل الطبيعى لها .

— وفى حالة روماتيزم المفاصل يعطى الطفل الاسبرين بجرعات تتناسب مع سنه وفى حالة روماتيزم الجهاز العصبى يعطى الطفل المهدئات .

التهاب الكلى الحاد عند الأطفال

لو تركنا جانباً الإيمان الوراثي بالله - أى الإيمان به لمجرد ان الفرد منا قد ولو من بيئة تؤمن بل جل جلاله - لوجدنا ان إيمان الاقتناع والفهم أسهل نطقاً وأصعب اهتزازاً . دعنا من ضرب أمثلة بالفناء ومجراته الجبارة ولنتناول عضواً صغيراً متواضعاً من جسم الإنسان قد يمر على المرء منا سنين طويلة لا يذكره فيها - مادام يخلص فى أداء وظيفته ، وعضو لا يزيد وزنه عن نصف كيلو جرام ولكن به من الحياة ما يتحسر على جزء منها القمن وغيره من نجوم السماء !! هذا العضو هو الكلية .

لكي نستذكر طالب دروسه على وجه أكمل لابد له من ظروف هادئة مستقرة فهو لن يستطيع الاستذكار بأجادة اذا تغير المنهج أو مكان استذكاره أو الجو من ساخن الى بارد بين يوم وليلة . وكذلك خلايا جسم الإنسان ، لابد لها من جبهة داخلية مستقرة وثابتة . فالخلايا لاتعمل باستقرار الا اذا استقر حجم السوائل بالجسم واذا ثبتت كمية الأملاح من صوديوم وبوتاسيوم وغيره بالدم والا اذا تخلص الجسم من الفضلات التى تنتج عن هضم وتمثيل المواد الغذائية .

ولكن استقرار هذه المواد ليس بالشئ السهل ، فكمية السوائل عرضة للتغير باستمرار . فالإنسان يعرق فى الحر فتقل السوائل وقد يشرب فتزيد السوائل ، وهو قد يتناول غذاء غنياً بالأملاح فتزيد ، لكنه قد يصوم فتقل الأملاح وهنا يأتى دور الكليتين .

ليست الكلوة مجرد قطعة من اللحم فى حجم قبضة اليد ، فلو نظرنا اليها تحت الميكروسكوب لوجدنا انها تتكون من وحدات

متشابهة ولتسميها الوحدات الكلوية ، وعددها مليون وحدة ، وكل وحدة تتكون من جزئين : جزء مرشح وجزء آخر يليه هو الجزء المرشح ولو فردنا هذه المليون وحدة لوصل طولها الى مائة كيلو متر أى من هنا الى طنطا . يمر الدم بالجزء المرشح من الوحدة الكلوية وما الجزء المرشح الا شعيرات دموية رقيقة ذات مسام دقيقة جدا تسمح بخروج السوائل والأملاح والسكر والبولينا والأحماض الامينية - ناتج هضم المواد البروتينية - من الدم ولكن هل تذهب كل هذه المواد ، النافع منها كالسكر الأحماض الامينية ، والضار كالبولينا - هل تذهب كل هذه المواد الى خارج الجسم عن طريق البول هكذا بدون تميز ؟ طبعا لا . . . وهناك يأتي دور الجزء الماص من الوحدة الكلوية وهو هنا يمثل العقل الواعي في الكلية ففي استطاعته التحكم فيما سوف يفادر الجسم عن طريق البول حسب حاجة الانسان ، وأبسط دليل على ذلك هو اننا اذا شربنا ماء أقل من اللازم أخرجنا بولا بكمية أقل من المعتاد ، والسبب هنا هو ان عقل الكلية أو جهازها الماص لم يسمح بفقد كل ما يصله من ماء بل امتص جزءا كبيرا منه واعادة الى الدم ومنه الى خلايا الجسم والعكس هنا عندما يتعلق الأمر بمادة ضارة كالبولينا فالكلية تنخلص من كل جزء منها يصل اليها عن طريق اعادة امتصاصها بواسطة الجزء الماص .

★ والعجيب ان وحدات الكلية تتبع نظام النوتجيات ، ليس كل المليون وحدة في عمل دائم طيلة الأربع والعشرين ساعة ، بل ان البعض يعمل والآخر يستريح وهكذا .

التهاب الكلى الحاد :

- مفهوم ؟؟ . . . والآن لنبدأ حديثنا عن التهاب الكلية الحاد والاسم هنا على غير مسمى . من يسمع به يعتقد ان للميكروب دخلا مباشرا بالمرض ولكن الحقيقة غير ذلك . فالسبب هو حساسية لميكروب . فالتهاب الكليتين الحاد هو في الحقيقة توام الحمى الروماتزمية خرجا من أصل واحد وهو حساسية للميكروب السبحي الذي يسبب التهاب اللوزتين أو التهاب الحلق ، يصاب الطفل بالتهاب اللوزتين ويشفى منه ويذهب الى المدرسة ويطنن الاهل ويمر اسبوعان ويلاحظ الاهل تغيرا في لون البول وكميته وانتفاخا بالعينين يزيد في الصباح وهذه هي أولى أعراض التهاب الكليتين .

أما ما يحدث فهو أن الجسم الحساس للميكروب السبحي يفاجأ

يهجوم في شكل التهاب اللوزتين فيقرز أجساما مضادة ضد هذا الميكروب تساعد على الحد من نشاطه - سليم حتى الآن - ولكن ما قد يحدث هو ان بعض هذه الأجسام المضادة تخطئ طريقها ويمر عن مصرفة عدوها الحقيقي فتهاجم الكليتين وتثاثر الوحدات الكلوية بهذا الهجوم وتمجز عن تأدية وظائفها :

يحاول الجسم التخلص من السوائل الزائدة عن حاجته عن طريق كليتيه ولكنها تمجزان عن ذلك فتتراكم السوائل في جسم المريض فتتورم عيناه وكيس البول ، وقد يمتد التورم الى الاطراف وجدار البطن وتقل كمية البول التي تفرزها الكليتان كل يوم .

ويهضم الانسان المواد البروتينية ويستخدم نواتج هضمها في بناء أنسجة جديدة تعوض ما يفقده كل يوم ولكن ، لهذا الاستخدام فضلات ، هي مادة البولينا التي تخلص الكليتان الدم منها ، ولكن الكلية المريضة لاتستطيع هذا فتتراكم هذه المادة مع مواد أخرى في دم المريض وتؤثر في حيويته ونشاطه بل وعلى باقى أجهزة جسمه تأثيرا ضارا يظهر في خموله وهبوطه وعدم انتظام قلبه وقد يستطيع الطبيب ملاحظة رائحة بوليه من فم المريض ، وقد تكون النهاية سيئة اذا ترك المريض بدون علاج .

وقد يتأثر الجزء الماص من الوحدات الكلوية بهجوم الأجسام المضادة فيعجز عن امتصاص المواد الحيوية التي سلميها له الجزء المرشح مثل الاحماض الامينية وبعض الكرات الدموية ، فيمتلئ البول بها ، بل قد تنفذ من ثغرات الوحدات الكلوية مواد لم تكن لتنفذ منها عندما كانت الكلية .. في صحتها .. مثل الزلال ، فيزيد الزلال بالبول .

وفي كثير من الاحيان تكون الاعراض مركزة على الكليتين ، ولكن قد يحدث ان تفرز الكلية المصابة مادة تؤدي الى ارتفاع في ضغط الدم ويؤدي لمضاعفات بعيدة تماما عن الكلية فارتفاع ضغط الدم وخصوصا اذا حدث بسرعة قد يؤدي الى هبوط بالقلب أو نزف بالمخ .

الوقاية :

الوقاية هنا وفي كل مرض - أهم من العلاج ، وتكون بحماية الطفل من الإصابة بالتهاب اللوزتين أو الحلق . وهنا يهمنى ان أذكر الام بان استئصال اللوزتين لا يمنع من إصابة الطفل بالتهاب الحلق وبغض الميكروب الذى يسبب الحساسية فيجب ان لا تعرض طفلسا

للتقلبات الجوية والتيارات الهوائية وان نتجنب التخفيف المفاجيء
للابسة قبل ان نفاكه من استقرار حرارة الجو ، واذا تكررت الاصابة
بالتهاب اللوزتين كثيرا واذا أصيب الطفل بالتهاب مزمن بها وجب
استئصالهما وان لم يمنع هذا من حمايته من الاصابة بالتهاب الحلق .

أما اذا حدث المحذور وأصيب بالمرض فأولى خطوات العلاج هو
الراحة التامة بالفراش حتى يثبت بتحليل البول والدم الشفاء التام .

ونأتى بعد ذلك للطعام والشراب ، أمامنا طفل لا يستطيع كليته
التخلص بسهولة من السوائل التي يتناولها ، ولذا يجب تقليل كمية
ما يشربه الطفل من سوائل بحيث لا تزيد عن ٥٠٠ سم^٣ زيادة على
ما يفرضه من بول فى اليوم :

وطفلنا هذا يعجز عن التخلص من البولينا وهي فضلات أيضا
للمواد البروتينية فلا داعى لأن ننقل على مثل هذه الكلية المريضة
ولنجعل غذاء الطفل متوازعا فى كمية المواد البروتينية .

أما اذا أصيب بارتفاع فى ضغط الدم فالسريازيل وغيره يخفض
من ارتفاعه ، واذا أدى الأمر الى هبوط بالقلب عولج بمنشطات عضلة
القلب كاقراص الديجوكسين .

ويجب فى نفس الوقت ان نقوم بإجراء تحاليل للبول والدم حتى
نتعرف على مدى استجابة المريض للعلاج وعلى مقدار تحسنه حتى نطمئن
تماما الى شفاؤه . وهنا نبدأ فى الزيادة التدريجية من حركته والسوائل
التي يتناولها والمواد البروتينية التي تدخل فى طعامه حتى نصل الى
بر الأمان وعادة ، تستمر الرحلة حوالى الشهر .

كل هذه القصة الطويلة تبدأ بالتهاب اللوزتين ، بهذا البعبع ..
الميكروب السبحى وما أسهل الوقاية منه . أما علاج مضاعفاته فتلك
هى القصة .

الفول ٠٠ والانيميا الحادة ٠٠ !!

لو كان هيرودوت المؤرخ اليوناني حيا ورأى ما للفول من سيطرة على أمعاء المصريين لما تردد في أن يقول ، مصر حبة الفول ، ولما ترددنا في منحه موافقة اجتماعية على رأيه هذا . فللفول المدمس والطعمية والبصارة والفول النابت والفول الحراتى وهى كلها مأكولات رئيسية لغالبية الشعب المصرى - تعتبر من مشتقات الفول وقديما قيل لن تشكو مصر من المجاعة ما دام الله متعها بالستر والفول .

ولكن هناك اتهامات قويا ثابتا ضد الفول وهو تسببه فى حدوث فقر دم حاد عند الأطفال الذين يتناولونه - هو أو أحد - مشتقاته - لأول مرة وقد تؤدي هذه الانيميا الى وفاة الطفل .

تأتى الام بسرعة الى الطبيب حاملة طفلا شديدا الامتقاع ، يشوب بياضه صفرة فى الوجه والعينين وتخبرنى أن طفلها كان سليما تماما حتى تناول ملعقة من الفول وبعد ساعتين - أو أيام حدث تغير سريع فى لون جسمه وصار لون البول داكنا وأصيب الطفل بهبوط شديد يفحص الطبيب الطفل فيجده مصابا بأنيميا شديدة واصفرار فى لون الجلد والعين وتضخم فى الطحال وفى بعض الحالات المصحوبة بهبوط فى القلب يتضخم الكبد وتحتقن أوردة الرقبة :

★ علاقة الفول بالانيميا :

وقد كان يظن أن هذه الانيميا حساسية للفول بسبب حدوثها بعد تناوله ولكن ثبت الآن أن المسألة شئ آخر تماما .

يحتوى الفول ومشتقاته على مادة مضرة للكرات الدموية الحمراء، تسبب تكسرها السريع ولكن الكرات الدموية في الطفل المعادى تحمي نفسها بمادة واقية تمنع أثر المادة الضارة . أما هؤلاء الاطفال المرضى فان كراتهم الدموية تنقصها هذه المادة الواقية ولهذا تؤثر فيها الكمية القليلة من المادة الضارة بالبول فتسبب تكسرها وتؤدي الى حدوث هذه الانيميا الحادة .

ولا توجد هذه المادة الضارة في الفول فقط بل توجد أيضا في الاسبرين والسلفا وأدوية الملاريا وغيرهم .

الوقاية من المرض :

العيب في هذا المرض ليس في الفول نفسه بل في الكرات الدموية وهو عيب لا يوجد الا في قلة قليلة جدا من الأطفال وبالذات في الذكور ونحن لانمنع الطفل من تناول الفول الا اذا اشتبهنا في وجود هذا النقص بكراته الدموية كأن يكون له أخ أو قريب يشكو من أعراض هذه الانيميا وهنا لا نعطيه الفول ومشتقاته الا بعد أن يثبت بالتحليل أن كراته الدموية سليمة ولا تنقصها المادة الواقية . أما اذا لم يكن هناك اشتباه في مرض فليأكل الفول ولن يحدث شيء كفالبية الأطفال العظمى أما اذا أصيب بالمرض فليعرض على الطبيب حالا وسوف ينصح له بنقل الدم السريع حتى يعوض ما فقد بسبب تكسر الكرات الدموية .

هذا الطفل يجب أن يمنع عن الفول ومشتقاته والأدوية الضارة الأخرى وتجري له اختبارات دورية لمعرفة كمية المادة الواقية في كراته الحمراء ، ولا يمي الفول أو الأدوية الضارة الا اذا ارتفعت نسبتها الى الحد الطبيعي وهي قد ترتفع مع التقدم في السن .

★ سيدتي اطعمي طفلك الفول فهو غذاء جيد ورخيص وفي الحالات النادرة التي يصاب فيها طفلك اذهبي به الى الطبيب حالا ولا تكرري اعطائه الفول حتى يثبت معمليا توافر المادة الواقية بكراته الحمراء .

الطفل ومرض السكر

يبدو لي ان الانسان كالمقط يحب خناقة . فحين كنت في باريس خلب لبي مبنى الأنفاليد حيث دفن نابليون وهو مبنى ضخم مهيب يحج اليه الفرنسيون والسياح وتنت ساعتي حين بحثت عن قبر باستور الذي انقذ باكتشافه الملايين . ولو سألت مجموعة من الناس عن مكتشف الديناميت لوجدت ألف من يدلك عليه . أما اذا كان السؤال عن مكتشف الانسولين تقابل بصمت شديد البلاغة مع أن قصة اكتشافه تعتبر اسطوره من كفاح الشباب . فالسيد يست - ولم يكن قد صار طبيباً كاملاً بعد - كان يعمل تحت التمرين عند الدكتور بانتج وكان في حوالي العشرين من عمره وكان العالم قد عرف ان الانسولين موجود في غده البنكرياس - الحلويات في لغة الجزارة - ولكنه لم يعرف طريقة تحضيره معملياً على شكل حقن يستخدمها المريض . ثم سافر الدكتور في اجازة بضعة شهور واقلل الشباب بست العمل على نفسه حتى عاد استاذاً فوجد الانسولين محضراً وجاهزاً للاستعمال جهزه الشاب الصغير وهو في سن يتقاتل فيها كثير من الشباب للحصول على وظيفة أول مربوطها سبعة عشر جنيتها .

يحتاج جسم الانسان - الفاني - الى ثلاث مواد غذائية رئيسية حتى يعيش . أولها المواد البروتينية التي يستخدمها الانسان في بناء انسجة جديدة وتمويض ما فقده خلال اليوم كله وتعبه . أما المواد الدهنية فهي بالاضافة الى كونها مصدر لبعض الفيتامينات تعتبر احتياطياً هاماً للطاقة . ولكن الوقود السائل تحت الطلب يستمد من المواد النشوية التي تمثل لجسم الانسان بنزين المربة وهي اذ يستخدم في كل عملياته الحيوية كمصدر للطاقة يوفر المواد البروتينية التي يستخدمها في البناء كالملة الصلبة .

ولاختلاف حاجة جسم الانسان للطاقة من ساعة الى اخرى ومن يوم لآخر فهو يفضل ان يكون له رصيد مختزن من الطاقة ، فيحول الفائض من النشويات في الكبد والمضلات والى مواد دهنية تتجمع في طبقات تحت الجلد وتكون الكرش شابه ذلك . حتى اذا احتاج فى وقت ما الى طاقة أكثر مما يستطيع الغذاء ان يمد به ، لجأ الى مخزونه من النشويات الحيوانى يفتته الى بنزين أقصد الى سكر وجلوكوز يستخدمه فى نشاطه الزائد .

•• الانسولين

وما يقوم به الانسولين هو مساعدة الجسم على تخزين السكر الزائد وتحويله الى نشويات حيوانى فى الكبد ثم مساعدة الجسم على تفتيته الى جلوكوز عند اللزوم ومن هذا يمكننا بسهولة استنتاج ما يحدث من مرض السكر بسبب نقص الانسولين يهضم الجسم المواد النشوية ويحولها الى جلوكوز يمتصه الدم ويستخدم الجسم جزءا منه فى عملياته الحيوية ويبقى جزء كان المفروض ان يختزن بمساعدة الانسولين وحين ينقص هذا الهرمون يعجز الجسم عن اختزان الجلوكوز الزائد لتزيد كميته فى الدم حتى يصل الى درجة يستسرب فيها الى البول عن طريق الكليتين ، كما يفيض الماء من فوق خزان فى فيضان عالى فينتج عن هذا بول زادت به نسبة السكر وهو البول السكر . حتى يتخلص الجسم من هذا الجلوكوز المتراكم الذى لم يستطيع الاستفادة به فانه يضطر الى زيادة كمية البول اليومية فتزداد مرات التبول ، وقد يتبول الطفل فى فراشة وهو نائم ، وقد تكون هذه أول أعراض البول السكرى - وتؤدي زيادة كمية البول المفقودة الى نقص فى سواحل المصاب واحساسه بالضعف والهبوط . ومن الأسف ان ما يفقده من بول ليس ماء بل هو ماء غنى بالأملاح كالبوتاسيوم والصوديوم ولذا ينقص مستواهما بالدم مؤديا الى خلل آخر . وحين يتسرب الجلوكوز بكثرة من الدم الى البول ، يفاجأ المريض أحيانا بحاجة زائدة للطاقة مثلا عند اصابته بأى مرض حتى الانفلاتون أو عند قيامه بمجهود زائد أو عند نمو زائد ساعة البلوغ . ولكن مخزونه من الطاقة فى صورة نشويات يكون ناقصا لنقص الانسولين ، فيضطر الى استخدام مصادر أخرى أو لحصاد المواد الدهنية وهى مصدر رائع ورخيص للطاقة ولكنه كديزل للوقود يترك فضلات ضارة جدا منها مادة الاستون - التى تعرف رائحتها كل سيدة وهى مادة تؤثر تأثيرا سيئا جدا على جهاز الانسان العصبى وتؤدي زيادتها الى خلل بجهازه العصبى ونمبوبة - كوما - وان لم تعالج بالعلاج كانت نهايتها غير طيبة .

أما المصدر الآخر فهو المواد البروتينية ، وهي لحم المريض الحى .
فهو هنا يحرق من لحمه حتى يعيش ، ولذا يفقد الكثير من مرض السكر
وزنهم بسرعة ما لم يسعفهم الله بزيادة شديدة من الشهية تساعدهم على
تمويض ما فقلوه .

★ ومرض السكر فى الأطفال لا يظهر عادة قبل سن الثالثة ، وإن
كنت قد رأيت حالات لأطفال دون السنة الواحدة من عمرهم ، فى كثير
من الأحيان نجد أبا أو أما أو جدا مصابا بالمرض مما يقطع بتدخل الوراثة
فى حدوثه . وكثيرا ما يأتى تشخيصه بمحص الصدفة ، كما يحدث فى
حالة أم تشكو الى طبيبها من طفل بدأ أخيرا فى التبول اللا ارادى أثناء
النوم ، يحلل البول فاذا به أمام طفل مصاب بداء السكر أو تلك الأم
التي لاحظت هبوطا مفاجئا فى وزن طفلها يطلب الطبيب تحليل البول
والبراز روتينيا فيجد السكر فى البول ، وللتأكد من التشخيص يلجأ
الطبيب الى قياس نسبة الجلوكوز فى الدم لأن ارتفاعها عن الحد الطبيعى
يؤكد تشخيص المرض .

والعلاج :

هو استكمال ما ينقص وتمويض ما يفقد ، فحقن الانسولين تحل
محل انسولين بنكرياس المريض الناقص ، ونفس المختزن من النشويات
يعالج بأعطائه المريض محلول الجلوكوز بالوريد اذا أصيب
بشيوبة سكرية ، أو نصيحة بتناول كميات معقولة من النشويات .
ويستبدل ما يفقده المريض من سواقل خلال البول بالشرب الكثير أو
سواقل وريدية غنية بالأملاح كالصوديوم والبوتاسيوم . أما غير الاستون
من تفاعل الدم الى الناحية الحمضية فمن الضرورى حقن المريض بسواقل
وريدية قلوية مثل لبنات الصوديوم أما ادوية السكر التى على شكل
أقراص بالغم فهو لا تقيده فى مرض السكر الذى يصيب الأطفال بالذات .

وبعد ففى قديم العصور والأوان وعند عشرات الآلاف من السنين
حتى القرن العشرين كان مرض السكر يعتبر مرضا قاتلا لا يحتمل
المصاب به وخصوصا اذا كان طفلا - الحياة الالهة قصيرة جدا ثم اتى
علمان فاكتشفا السبب والعلاج واصبح مرض السكر - بحقنة واحدة
يومية شخصا عاديا تماما : فى النشاط وطول العمر . ولكن كم مريضا
بالسكر ياترى يبدأ يومه داعيا بحسن المثوبة الى هذين العالمين يست
وبانتج 119

الطفلة سكر

قسم الولادة بالنسبة لطبيب النساء والولادة هو مكان عمله الذى يوقظه عند مطلع فجر ليتلقى مولودا جديدا يقدمه لطبيب اطفال كان يفتل فى نومه فى هذه اللحظة المباركة .

ويقدر ما يكون هذا القسم مصدرا لأرهاق طبيب الولادة فهو فى نظر طبيب الأطفال مكان حبيب تتكون اغلبية شاغليه من نتائج الحوادث السعيدة . ونظرة واحدة لأم حديثة الولادة وهى تحتضن مولودها فى حنان شديد ناسية مجهود الأمس تبعث فى نفس طبيب الأطفال سعادة وراحة تختلف كثيرا عن شعوره حين يدخل مستشفى امراض الأطفال . وبالقسم عادة غرفة للحضانة تضم حديثى الولادة ، بينهم الرفيع والسمين والهادى والعصبى الباكي ليله ونهاره والأسمر والأشقر . والعيب فى هذه الحجرة ان جدرانها زجاجية فتستطيع كل أم ان ترى الأطفال جميعا ويحدث لذلك مفارقات عجيبة . فالأم ذات المولود الهادى تتمتع بهدوئه وتطلبه صارخا مثل الآخر فى حجرة أخرى . وتلك ذات المولود الرفيع تطلبه سميئا ، أما ما يحدث من تمنيات لذكر مكان انثى فيخجل جلسات مجلس الأمن .

ذهبت مرة الى المستشفى ، وفى الحجرة ١١٦ قالت لى الأم ان طفلتها وزنها ٣٥ كيلو عند الولادة وهى فى نظرها صغيرة الحجم . ولما أكدت لها ان وزنها فى حدود الطبيعى قالت لى انها انحف من البنت فى حجرة ١١٨ فتذكرتها انها الطفلة سكر التى رايتها منذ يومين . مولود ما شاء الله . ولدت عن ٥٥ كيلو جرام وهو وزن طفلة فى الشهر

الثالث من عمره وجهها ممتلئ مورد • ولكنها كانت طفلة مهددة في حياتها • فقد ولدت لأم مصابة بمرض السكر • ولذا سميت سكر •
★ والطفل المولود لأم مصابة بداء السكر يكون عادة أضخم بكثير من المتوسط فينبما يتراوح وزن الطفل العادي عند ولادته بين ٣ و ٣٥ كيلو نجد ان طفل الأم المصابة بالسكر يزن بين ٤ - ٥ كيلو والسبب هو زيادة افراز هرمون النمو عند مثل هؤلاء الأطفال • ويبدو الطفل في منتهى الصحة والنشاط حتى قد يحسده زائره ، وهو طفل محسود فعلا فهو في خطر دائم يبدأ من فترة الحمل الى الأسبوع الثاني من عمره •

★ فقد لوحظ ان نسبة الوفيات تزيد اذا طالت فترة الحمل عن ٣٦ اسبوعا • كما ان أول اسبوع من حياة مثل هؤلاء الأطفال يكون محفوف بالمخاطر ، ومنها ان هذا الطفل يكون عرضة لانخفاض حاد في نسبة السكر في دمه • غريب هذا ؟ ليس غريبا • فان ارتفاع نسبة السكر في دم الأم ينقل الى دم الجنين فيؤدي الى افراز كمية اكبر من الانسولين في دمه ، وعندما يولد الطفل يبقى الانسولين عاليا ولكن السكر في دمه ينخفض لانما يصبح ذا دم مستقل عن دم والدته • وكذا لتأخر افراز اللبن عند الأم ، وما يتبع ذلك من تأخر في الرضاعة فيصبح الطفل كمن قد اعطيناه انسولين في الوريد زائدا عن حاجته • فيصاب بهبوط وتشنج وقد تكون النهاية سيئة •

كما قد يصاب الطفل بمرض انسداد في حويصلات الرئة مصحوب بسرعة وضيق في التنفس ، مع زرقة في جسمه •

ولتشخيص المرض يحلل الطبيب دم الأم ويولها وكذا دم الطفل عند اشتباهه في إصابة الطفل بمضاعفات هذا المرض •

وللوقاية :

يجب تحليل دم كل زوجة عند زواجها حتى يمكن عمل الاحتياطات اللازمة عند الحمل وقبله ، أما اذا فاتت الزوجة عمل التحليل عند الزواج فيجب الاتواني عنه عند الحمل ، فاذا اكتشف اصابتها بالمرض ، فيجب ان تتناول علاجه اللازم في شكل انسولين وتنظيم لتغذيتها ويجب التأكد من ان المرض قد أصبح تحت السيطرة التامة اثناء فترة الحمل •

أما اذا حدث ما تخشاه وفوجئ الطبيب بحالة أم مصابة بالسكر وهي في أواخر مدة حملها • فكثير من الأطباء يفضل اتمام الحمل حوالى الأسبوع ال ٣٦ حتى يقللوا من نسبة الوفاة التي تصيب مثل هذه الأجنة •

وحين يولد الطفل يجب تشفيط ما يتجمع من مخاط وافرازات في حلقه وملاحظة أى تشنجات أو ضيق وسرعة فى التنفس .

فإذا أصيب بتشنجات وجب علينا اسعافه بالجلوكوز فى الوريد حتى ترفع نسبة الجلوكوز بالدم والتي كان انخفاضها سببا فى التشنجات .

وفى حالة انسداد جويصلات الرئة الذى يصاحبه ضيق وسد فى التنفس فيجب أن يسعف المولود حالا بالاكسجين كما يجب ان يمرض ما يفقده من سوائل خلال عملية النهجان المستمر بجلوكوز ومحلول ملح فى الوريد وقد يفضل الطبيب وضعه فى محضن كهربائى يمنحه الاوكسجين والرطوبة والحرارة بانتظام .

ليس فى مقدور الطب - حتى اليوم - ان يمنع اصابة الام بالسكر ولكنه بالتاكيد يستطيع ان يقى الجنين من مضاعفاته ، وكل ما على الام هو ان تحلل بولها قبل الحمل . واذا وجدت مصابة بالسكر ، فلن أقول امتنعى عن الحمل ، بل أقول لهاعالجى السكر حتى تتأكدى ان مستواه قد صار عاديا .

أمراض للذكور فقط

اعتدنا ان نطلق على المرأة انها الجنس الأضعف والأكثر رقة ٠٠ والأقل ضمنا ٠٠ والأقل احتمالا ومع هذا فالطب يؤكد العكس ٠٠ ان الذكر هو الجنس الأضعف فعمر الذكر في متوسطه أقصر من عمر الأنثى ٠٠ وكثير من الأمراض يصيب الذكر أكثر من الأنثى كضغط الدم ، والذبحات القلبية ، وغيرها ولذلك فان موضوع حديثنا هنا سيكون حول تلك الأمراض التي تصيب الأطفال الذكور دون الإناث ٠٠ بل الأكثر من هذا فهي تنقل من الأمهات الإناث الى أطفالهن الذكور دون ان تصيبهن .

ان أهم هذه الأمراض التي تصيب الطفل الذكر دون الأنثى هي سيولة الدم « الهيموفيليا » والضمور العضلي ونقص انزيم سادس فوسفاتين الجلوكوز الذي يؤدي الى حدوث الأنيميا الحادة للطفل حين يتناول الطفل الذكر الفول المدمس أو بعض الأدوية كالسلفا والسلسلات .

الدم السائل

وأهم ما يحتاجه الطفل في حالة حدوث جرح ٠٠ هو سرعة إيقاف النزيف من الوعاء الدموي المجرّح والا استمر الطفل في النزيف من أبسط جرح في جسمه حتى يموت .

وما يحدث عند جرح الشريان أو الوريد هو ان الصفائح الدموية تتجمع حول الفتحة التي تكونت ثم تنفجر مطلقة مادة الترومبوبيلاستين التي تتفاعل مع مواد أخرى كثيرة في دم الانسان منها مادة البروتين المضاد للهيمسوفيليا وينتج عن هذا التفاعل الجلطة الدموية التي تسد

الثقب مؤقتا وتمنع النزيف حتى يستطيع الوعاء الدموى أن يكون نسيجا جديدا يقفل به هذه الثغرة نهائيا .

وفى مرض الهيموفيليا تنقص مادة البروتين المضاد من دم المصاب فلا يستطيع تكوين الجلطة الدموية عند جرح وعاءة الدموى ينزف لمدة طويلة .

اعراض المرض

واعراض مرض الهيموفيليا تختلف باختلاف موعد ظهورها ، انها تظهر عند الطفل حديث الولادة فى شكل نزيف شديد عند الحبل السرى أو عند الطهارة وقد يتأخر ظهور الاعراض حتى سن كبيرة عند أقل احتكاك أو خبطة وخصوصا فى سن تعلم المشى التى يتعرض فيها الطفل للوقوف كثيرا .

وفى احيان أخرى تبدأ الاعراض بنزيف شديد من الفم عند تبديل الاسنان أو اثناء إحدى العمليات كاستئصال اللوزتين - ولهذا السبب يصير الأطباء على قياس سرعة نزيف وتجلط الدم للطفل قبل اجراء مثل هذه العمليات .

انخفض اعراض الهيموفيليا هى النزيف المفصلى ، فنجسه المريض وقد تورمت إحدى مفاصلة الهامة كالركبة .. تورما مؤلما يشل حركتها مؤقتا ولكن الدم الذى يكون فى المفصل يمتص تدريجيا وتعود الحركة الى طبيعتها الاولى اذا ما حرصنا على منع تكرار النزيف .

وتكن خطورة الهيموفيليا ليس فقط فى النزيف الشديد .. بل انها تتوقف على مكان النزيف فبضعة سنتيمترات من الدم فى حالة نزف الخنجر تؤدي الى عواقب وخيمة .

منع زواج المصاب !!

وأهم اساليب الوقاية من هذا المرض الوراثى الخطير هى : انه يجب منع زواج الأنثى اذا كان بعائلتها حالة أو حالات من الهيموفيليا .. وبالطبع يجب منع الذكر المصاب من الزواج - وهذا أسهل لظهور

أعراض المرض عليه بعكس الأثنى التى تحمل المرض ولا تبدو عليها
أعراضه .

أما اذا وقع المخطور . . ونتج عنه طفل مصاب فيجب وقايته من
الصددمات والجروح ويقع عبء هذا المرض على عائلته . . خصوصا
أثناء تلمه المشى . . فيجب حمايته من الوقوع ولف مفاصلة باللباد أو
القطن كما تختار له لعبة من المطاط أو القماش حتى لا تجرحه .

وفى سن الحضانه تتقاسم دار الحضانه مع الأهل العبء حتى توفر
للطفل الوقاية فيجب أن يعرف جميع العاملين بالحضانه حقيقة موقف
الطفل المصاب حتى لا يترك للألعاب العنيفه التى قد تسبب له الجروح . .
كنا انه لا داعى لعقاب الطفل بالضرب . . وكلما كبر الطفل أدرك حقيقة
موقفه وتسلم هو مهنة وقاية نفسه .

وأصبح الأهل بالآ يبالقوا فى اظهار شدة الاهتمام والقلق أمام الطفل
والا اصابه هذا بمجز نفسانى شديد قد يؤثر على حياته العادية أكثر مما
يؤثر المرض نفسه .

وأخيرا فان علاج هذا المرض يتوقف على أعراضه وفى حالة الجرح
البسيط ينظف الجرح ويضغط عليه بكدمات ثلجية حتى يوقف
النزيف . . وقد يساعد على هذا رش كمية من البلازما الطازجة التى
تحتوى على المادة الناقصة على الجرح نفسه مما يساعد على تكوين الجلطة .

أما فى حالات النزيف الشديد فيجب تعويض الطفل عما يفقده
من دم ينقل دم طازج اليه . وعند النزيف المفصل يثبت المفصل ويمنع
من الحركة ثم يكمد بكدمات مثلجة لايقاف النزيف . . وبعد هذا تبدأ
الكدمات الساخنة لتساعد على امتصاص الدم المتكون .

عزيزتى الأم . . ترى من فى نظرك هو الجنس الأقوى . . لا شك
انك قد غيرت رأيك بمد قراءة هذا الموضوع وصدقت ان الذكر أحيانا
يكون هو الجنس الأضعف .

الخصية المعلقة

تبدأ الخصية برعما صغيرا داخل بطن الجنين وبضئ الشهور يجذبها الى كيس الخصية (الصفن) نسيج دقيق يسير بها داخل ممر يصل ما بين البطن والصفن ، وقرب ولادة الطفل أو بعد ولادته بأسابيع قليلة تنزل الخصيتان الى مقرها الدائم حيث تباشر كل واحدة عملها ، ولكن العمل لن يبدأ قبل اقتراب سن البلوغ حين ترسل لها الفدة النخامية رسائل هورمونية تنشطها حتى تفرز بدورها هورمونات تساعد على ظهور صفات الرجولة فى الفتى فيقلظ الصوت ويظهر الشنب ويأخذ الجسم الغورمة الرجالى ويبدأ الشباب فى معاكسة بنت الجيران ولو اقتصر عمل الخصية على هذا لكان شيئا مظهريا بحثا لا يستحق ما يعطيه العلم من أهمية لها . ولكن أهم وظيفة تقوم بها هى تكوين الحيوانات المنوية التى تلتقى مع بويضة الانثى لتعطى أجمل نتاج وأحبه - طفل للأسرة .

★ وقد يسأل سائل لماذا خصصت للخصية هذا المكان الخارجى من الجسم ولم تبق داخل البطن ، والسؤال منطقى جدا . واجابته ان الخصية تنشط فى تكوين هورموناتها المنوية اذا كانت درجة الحرارة المحيطة بها أقل بدرجتين أو ثلاث من حرارة الجسم ، وهذا ما يكلفه بقاؤها فى كيس الصفن المعرض للجو الخارجى .والذى يخلو من أى مواد دهنية قد تمنع تسرب الحرارة منه الى الخارج كما ان وضعها الخارجى يتيح لها حرية من الحركة مما يسهل عليها تفادى الضغط والضربات ، ولو كانت الخصية فى جدار البطن أو داخلها لصار ركوب الاتوبيس - مثلا - كابوسا أكثر من الآن بكثير .

سيدتى ، اذا فوجئت يوما وانت تنظفين ابنك بان صفته خالية من

الخصية فان لهذا اسبابا عديدة أبسطها ان خصية طفلك حساسة بعض الشيء عند أى شعور بالبرد أو باللمس تنسحب الى أعلى الكيس أو داخل القناة الصفيرة التي تصل بين الكيس والبطن ، وقد عاق نزولها من البطن تماما ولكن عاتقا ما - كتنسيج فى غير موضعة - قد عاق نزولها من البطن الى الكيس حيث كان الطفل جنيئا ، والسبب الثالث هو أن التنسيج الدقيق الذى كان مفروضا منه ان يجذب الخصية من البطن الى الكيس قد أخطأ سيره فجذبها الى مكان آخر كالفخذ مثلا ، أما السبب الرابع فهو عدم تكوين الخصية أصلا .

ويستطيع الطبيب ان يفرق بين هذه الاسباب . فالخصية الحساسة تعود الى كيسها اذا وضع الطفل فى ماء دافئ ، هنا تستطير الخصية الدفء الذى يحيط بها فتتهبط برفق ودلال الى مقرها . أما الخصية المعلقة والخصية التي حادت عن مدارها فيمكن معرفة مكانها باللمس حتى نصل الى النقطة التي يؤلم الضغط عليها وتكون هي الخصية .

ولاريب ان لعدم نزول الخصية الى الصفن مضار كثيرة فالخصية التي يتأخر نزولها بعد سن معينة ١٢ - ١٤ سنة تفقد - لطول ما بقيت فى محيط البطن الساخن - قدرتها على تكوين الحيوانات المنوية . صحيح ان الخصية الاخرى تكفى لخلق عدد من هذه المخلوقات الهامة . الا ان وجود خصيتين يكون أكثر اطمئنانا للطفل ولاهله فان اصابة الخصية الباقية بمرض يعجزها - كمضاعفات لالتهاب الغدة النكفية - قد يؤدي الى حرمان المصاب من الانجاب واذا كانت كلتا الخصيتين معلقتين فان هذا الحرمان يصبح مؤكدا اذا لم تنزلا قبل سن البلوغ . ولن يسلم مثل هذا الطفل من السنة اخوانه فى المدرسة والنادى ، فمثل هذه الاخبار تنتشر بسرعة البرق فى هذه الاوساط ، ولن أنسى صديقا لنا فى النادى الاهلى - وكنا بعد اطفالا - تكب بخصية معلقة ، ولما علمنا بهذا كانت نكبة من السنننا من تكبته بخصيته وامتنع عن الذهاب الى النادى بعد اسبوع واحد من سماعنا بهذا الخبر .

ولا ريب ان مثل هذه المعاملة التي قد يلقيها الطفل من زملائه الأطفال فضلا عن احساسه هو نفسه باختلافه عن الآخرين يؤدي فى كثير من الأحيان الى شعور الطفل بالنقص والى انطوائه وبالعكس ، الى سلوكه مسلكا عنوانيا حادا حتى يدفع عن نفسه هذا الشعور ، كما ان وجود الخصية فى مكان غير طبيعى يعرضها لاصابات كثيرة لعدم سهولة حركتها .

وعلاج الخصية المعلقة يختلف باختلاف اسبابها . فاذا كان السبب خصية حساسة فتترك وشأنها فسوف تعود الى مكانها الأصلي فى فترة قد

تطول وقد تقصر ، ولن تزيد عن خمس سنوات . أما الخصية التي سد أمامها طريق النزول أو سحبها الخيط الدقيق الى غير مكانها فعلاجها أما الهورمونات أو الجراحة فيعطى الطفل هورمونات الغدة النخامية وقد تستطيع هذه الطريقة ان تنزل الخصية ولكن لها بعض المضار كان تسبب بلوغا مبكرا - مؤقتا - للطفل .

أما طريقة العلاج الاخرى فهي سحب الخصية جراحيا الى مكانها الاصلى وربطها فيه حتى تعتاد هذا المكان ويجب ان تكون العملية في سن مبكرة يقترح لها الأطباء حاليا خمس سنوات - واضعين في حسابهم الضرر الذى يصيب الخصية كلما زاد بقاؤها فى مكان غير مناسب لها أكثر من ذلك .

سيدتى - اذا لاحظت ان كيس طفلك خاليا فلا تترددي فى عرضه على الطبيب حتى يرى رأيه فيه . وغالبا ما يكون السبب بسيطا وهو الخصية الحساسة . اما اذا كانت الخصية معلقة أو فى غير مكانها ، فسوف يحدد لك الطبيب نوع العلاج وموعده وتنتهى الحكاية بسلام وهندوه ..

مشاكل الطفل النفسية

الطفل .. والسرقه

من منا لم تستهوه وهو طفل صغير سلسلة والده !! أو ساعة أخيه الأكبر فحدثته نفسه بأخذها ليلعب بها قليلا أو كثيرا .. ومن منا لم يلفت نظره وهو لم يزل بعد في أولى سنتينه ودراسسته أستيكه أو قلم زميله فراودته نفسه أن يقتبسها ويعيدها ثانيا أكاد أجزم اننا جميعا قد شعرنا بهذا الشعور ، وأن منا من أصابته سعادة شديدة بمغامرة انتهت باستيلاء على غنيمة وسيطه ثم لم يشعر بتأنيب شديد للضمير بعد أن مرث بسلام والحمد لله أن المغامرة لا تتكرر كثيرا وإن نتائجها مأمونة العواقب في الغالب ولعل مرتكبها لم تخطر بباله فكرة أنها سرقة أبدا لا قبل ولا أثناء ولا بعد الحادثة ولكن المجتمع يتيح باللصوص محترفين وهو : حين يرى ابنه وقد جرب هذه - الجنة يخشى كثيرا أن تتطور الى ما هو أبعد من ذلك .

ولكن السرقه لا تكون ذات معنى اذا حدثت في فترة ما بعد سنين السادسة . أما قبل ذلك فهي تكون بحسن نية شديدة ، فالطفل لا يعلم كثيرا عن حدود الملكية الشخصية وكل ما يعرفه أنه رأى شيئا جميلا وهو يجب أن يمتلك هذا الشيء لعبة كانت أو شيء آخر .

وعلى الأم هنا أن تفهمه انها ملك لي فلان مثلا يود ان يلعب بها الآن : فلن تتركها له ونهزم بما عندنا من لعب أو أنها سوف تشتري له لعبة مثلها في العيد : وننسى الحكاية وننسأها الطفل .

أما بعد هذه السن فلا شك ان الطفل العادي الذكاء أصبح يعلم ما فيه الكفاية عن الملكية الفردية : والطفل السارق في هذه السن أربعة أنواع .

النوع الأول :

هو طفل غير محتاج ولكنه يسرق أشياء صغيرة قد تكون متوافرة لديه ، كالمطالِب الذي تعود سرقة أقلام زملائه مع أن والديه قد وفرا له ادواته الكتابية جميعا . مثل هذه السرقات لا معنى إجرامى فيها . والباحث فى جنود نفسية مثل هذا الطفل : يحده طفلا يحاول بفريزته ان يصبح أكثر استقلالا عن والديه فى سن ما بعد السابعة وهو ان لم يجد المهارة الكاملة أو الظروف الملائمة لتكوين صداقات خارج أسرته يشعر بالوحدة والاحباط وكأنه فى صحراء مقطّرة سيبحث عن وسيلة لظروف أو التفوق أو كسب صداقات أخرى ولعل هذا يفسر كيف أن الطفل يستعمل ما ترك من نقود أو حلوى لكسب صداقات جديدة لتوزيعها على من حوله من أطفال أكثر من استعمالها لنفسه .

مثل هذا الطفل يحتاج الى مزيد من الحنان المنزلى والتشجيع على الاشتراك فى أحد النوادى أو الساحات الشعبية حتى يكتسب مزيدا من الصداقات بطريقة أسهل وأكثر معقولة من السرعة ما يعطيه تفوقه الرياضى من ثقة وسعادة . ولا مانع من اعطائه مصروفا يوميا فى هذه السن حتى يزداد احساسا بشخصيته وتقديره .

وحين تكتشف مثل هذه المسروقات البسيطة يحسن أن يناقشها الوالدان مع الطفل بصراحة تامة . ومن الطبيعى أن يرد الطفل ما أخذه الى أصحابه ولا مانع من أن يساهم الوالدان فى تغطية موقف الطفل . . . بتكملة المبلغ . . . اذا كان قد نقص أو بأهدائه لعبة تماثل التى اقتبسها حتى - يعيد - إهداءها الى المجنى عليه ، ولن يكون هذا تواطؤا من الوالدين بقدر ما يكون علامة على اهتمام بالآخذ ابنتها أى شيء لا يخصه . وبأنهما على استعداد لتلبية طلباته ما دامت فى حدود المعقول .

★ وانصح بعدم الضرب أو التشنيع على الابن بين أفراد العائلة ، فقد يخلق هذا جروحا لا تندمل فى شخصيته تؤدى الى أثر عكسى تماما .

النوع الثانى :

هو طفل يسرق وهو يظن ان ما يفعله هو ضرب من ضروب البطولة . وهذا موضوع أعقد بعض الشيء . . . ومن أهم أسبابه الصحية السيئة ، فالطفل وسط صحية من الصبغة الأشقياء ، قد يفعل أى شيء ليحتل مكانا محترما بينهم ، وكثيرا ما يكون هذا بالاشتراك معهم فى سرقة بسيطة - أو متوسطة - من أقاربه أو أصدقاء أسرته . والحل الجذرى هنا هو

إبعاده عن هذه الصحبة في أسرع وقت . . . وبطريق غير ظاهر كان ينقل
من المدرسة الى مدرسة أخرى مثلاً .

★ وقد يساهم في الاكثار من هذا النوع من الأطفال أفلام المغامرات
المعجبية التي تملأ دور السينما وشاشات التلفزيون في عهدنا هذا والتي
كثيراً ما تضيف على هامة اللص حالات البطولة . . . لذا يجب الحذر كثيراً
قبل أن يذهب طفلنا معنا الى السينما أو يشاهد الفيديو .

الطفل ٠٠ طويل اللسان

انفعل الأب وهو يشاهد إحدى مباريات الكرة في التلفزيون فصاح منددا بأحد اللاعبين بكلمة خارجة ونال هذا الوصف استحسان الجميع .

واستاءت الأم من تفصيل الحياض لفستانها فلفظت لفظا غير مؤدب لقي موافقة من صديقتها ، وفي يوم من الأيام وعلى مرأى ومسمع من الضيوف صاح الطفل الصغير بنفس اللفظ ، فبهت الجميع وتساءلوا من أين أتى بهذه الكلمات البذيئة ؟

ثم اذا بالأم تسحب الطفل خارج الصالون وتضربه ضربتين قويتين على وجهه ، ولا ريب أن الطفل المسكين قد سأل نفسه عن سبب ضربه لكلمة قالها والده وقالتها والدته - مثله الأعلى - ولعله قد تعجب من هذا المجتمع الظالم الذي يكيل بكيلين .

الطفل طويل اللسان مشكلة كبيرة بالنسبة لأهله وهم لا يستطيعون البقاء محايدين أمام ابنهم البذيء خوفا من تطور سوء أخلاقه من اللفظ الى الفعل ومن اتهامهم بالاهمال في تربيته ، وطول اللسان مشكلة لها ثلاثة أطراف ، الطفل والمجتمع والأهل .

طريقة التقليد :

الطفل في السنة الثانية من عمره يتعلم أشياء كثيرة جدا عن طريق التقليد ، فهو مثلا حين يدخل عيادة الطبيب يمسك بسماعته ويحاول السماع بها وقد تعجب اذا لم يسمع شيئا الطفلة الصغيرة تلاحظ أمها

وهي ترتب السرير فتحاول مساعدتها في ترتيبه . وأول معلم للكلام في حياة الطفل هم أهله . فهم ان تكلموا الانجليزية تكلمها وان تكلموا الصينية نطق بها وان لفظوا لفظا بذنيا رددته - دون أن يفهم معناه - وهذه هي أولى مراحل الطفل طويل اللسان يتوقف تطور الحالة على معالجة الموضوع في أول مراحل ، فهناك أهل يضحكون جدا ويسعدون عندما ينطق الطفل بأحدى هذه الكلمات وهذا يشجعه كثيرا على ترديدها وترديد غيرها .

★ والصنف الأول من الأهل هو من يعنف الطفل بشدة عند ترديده للفظ بذى بل قد يضربه موجعا قاسيا، أن الأهل مصدر هذا اللفظ . فالطفل لا يكون كلماته بقراءة مختار الصحاح بل بالاستماع الى أهله وسكان البيت كلهم بما فيهم الشغالة ، وقد تنجح هذه الطريقة ولكنها غالبا ما تفشل ، فالطفل يبدأ في استعمال اللفظ كسلاح لاثارة الاهتمام ، حتى ولو أدى هذا الأمر الى الضرب .

★ أما الصنف الثانى من الأهل فهو من يتحاشى التلفظ بمثل هذه الألفاظ على الأقل أمام الأبناء . فاذا ردد الطفل أحدها فى يوم من الأيام تجاهلوه تماما وان لم يفد التجاهل خاطبوه فى هدوء وتعقل قائلين :

هل سمعنا نردد هذه الكلمات قبلا ؟ طبعاً لا . فهى كلمات لا تليق بالأشخاص المهذبين مثلك . وان لم يفد هذا فننتقل الى المرحلة التالية بحرمانه مما يحب . كالفسحة أو الشيكولاتة مثلا . وإذا لم يفد اللين كل هذا ، فلا مانع أبدا فى آخر الأمر من علقه ساخنة . مع البحث عن المصدر الذى أتى منه الطفل البرىء بهذه الكلمات كالشغالة مثلا والبدء . حتى يصل الى مرحلة جديدة وهى مرحلة المدرسة . المجتمع الجديد الذى يجمع كل المستويات الخلقية .

حب الاستقلال :

فى سن السادسة تبدأ مرحلة حب الاستقلال . وفيها يكون الطفل بعض العادات التى قد تكون مستهجنة كان يشتم ، وكان يجلس على المائدة بدون غسل يديه ، وقد يمس وجهه فى الطبق حين يأكل وهو لم يكن يفعل هذا من قبل . وهو حين يتصرف مثل هذه التصرفات يعلن عن حقه فى تكوين الشخصية التى يعتقد أنها تناسبه بعيدا عن تلك الشخصية التى كونتها رعاية والديه ونصائهما وهو حين يثور على ما اكتسبه من والديه -

ومنه أدب اللفظ - فهو يثور لمجرد الثور حتى يؤكد استقلاله عن والديه .
ومتى تأكد من هذا فإنه سوف يعود الى طبيعته القديمة التي تكونت
بتوجيهات الأهل والتي حفظها تماما في عقله الباطن ورعاها - والا لما تار
عليها ..

أما في المدارس فالموضوع يختلف . هناك نوعان من الألفاظ قد
يستعملها الطفل بعد دخوله الدار .. أولاها هي الكلمات البدئية . فقد
يستمتع هذه الكلمة من أحد نجوم المدرسة من التلاميذ ويرى إعجاب الباقين
بها ويقابلها ، فيردد بها بحدو وتردد مع بعض زملائه . ولكنها قد لا تعطى
الأثر فيقرر تجربتها في محيطه المنزلي ، كتجربة كيميائية - حتى يرى رد
فعلها فكيف يكون الحل ؟ يجب أن نفهم معناها - قدر المستطاع ونقول
له :

لا مانع أن تعرف هذه الكلمة فكلنا - نعرفها - ولكننا لا نرددها ،
ولهذا لا يجب أن ترددها فهذا من سوء الأخلاق . ولكن المشكلة هنا قد
تكون من الدار فإن الطفل قد يضطر الى استعمال بعض هذه الكلمات
القوية - كسلاح في هذه الغاية الملية بالكواسر من الأولاد . ومن رأيي
السماح له بهذا - عند الضرورة فكلنا تلاميذ وكلنا لاحظنا أن الطفل الذي
لا يرد على سخافات زملائه قد يوصم بينهم بالجبن مما يشجعهم على
التمادي .

كلمات خاصة :

والنوع الآخر من الألفاظ التي يستودها الطفل من مدرسته هي
نوع من الكلمات الخاصة التي قد يستعملها هو وأخوته . وأذكر أنني حين
رجعت بعد أول يوم من الدراسة من مدرسة المنيرة الابتدائية بشوارع
المبتدیان قد فاجأت أبي وأمي بكلمة هاواو وكلمة جرى أبي ياد !! ومثل هذه
الكلمات حلها بسيط جدا . وما قد حدث لي - وهو ما يجب أن يكون -
أنهما تجاهلا هذه الكلمات تماما وبعد بضعة أيام قالوا لي أن هذه الكلمات
يحسن جدا وقف استعمالها على المدرسة والتلاميذ وليس من المستحب
التلفظ بها في المنزل . وقد كان . أخذت أرددتها بضعة أسابيع أخرى
بالمزول حتى مللتها فهي لم تجذب الانتباه . ولم أجد أحدا غيري يردد
فأوقفتها على الوسط الذي يفهم ويقدر معناها - وهو المدرسة .

الطفل المؤدب

وبعد يا سيدى :

من هو الطفل المؤدب ؟

★ هل هو الذى يفهم معنى الكلمات الخارجة ويعلم متى يجب أن يمتنع عن التلفظ بها ومتى يحق له استعمالها دفاعا عن نفسه . أم هذا الطفل الساكت الذى قد نصفه بأنه كالملك .. وهو مع هذا يطوى بين جنباته نفسا هيابة غير منطقية تتوقه عن التعامل مع غيره من الأطفال ؟ .

اعلمى أنه كى تجنب طفلنا التلفظ بالخارج من اللفظ علينا أن نعطيه المثل الصالح أولا ، ثم نعالج أمره بالحزم الشديد ، وأن نعطيه الحنان الكافى حتى لا يلجأ الى الألفاظ البذيئة كوسيلة لجذب الاهتمام ..

ولا تشجيمه ولا تضحكي له عند التلفظ بها ...

الطفل ٠٠ وحقائق الجنس

اجتمعت العائلة الصغيرة السعيدة على مائدة الافطار - أب وأم شابان وطفل برىء يصر على الافطار معهما . انتهى الافطار والتفت العائلة الصغيرة فى الصالة حول فنجان الشاى الساخن اللذيذ ومضى الأب والأم يرتشفان الشاى فى سعادة وهدوء . واطمئنان الى أن اقتحم السكون صوت طفلهما الصغير بسؤال برىء : الأولاد بيجو ازاي يا ماما ؟! ٠٠

برد الشاى فجأة وذهل الأيوان وتمنيا أن تنشق الأرض وتبتلعهما فى هذه اللحظة ولكنهما بقيا فوق ظهر الأرض يواجههما هذا السؤال المحرج .

ولكن ما وجه الاحراج فى مثل هذا السؤال ؟ ٠٠ ان ما يميز الانسان عن الحيوان هو حب الاستطلاع والتساؤل ، وتنمو هذه الموهبة عند الطفل سريعا وتظهر رغبته فى معرفة كل ما يدور حوله بما فى ذلك كيف جاء ا أو لعل أهم ما فى ذلك ، هو كيف أتى الى هذه الدنيا وتبدأ اسئلة الطفل حوالى السنة الثالثة من عمره وهى مرحلة ليه ؟ وهو اذ يسأل الأم لماذا تمطر السماء ، أو لماذا ينبع الكلب فانها تعتبره سؤالا عاديا . وتجب عليه بطريقة طبيعية وغير منفعة . أما اذا تطلع الى معرفة كيف أتى الى الوجود أو تساءل عنها فانها قد تخرج وتخجل من الاجابة ، فالطفل يريد أن يعرف ما يتعلق بالعلاقات الجنسية مع أن المسألة بالنسبة له كانت مجرد حب استطلاع بسيط برىء جدا .

ونعود الى قصصنا ٠٠ وضعت الأم فنجان الشاى على المائدة - بعد أن سكبت نصفه وقالت لابنها لقد وجدناك على باب الجامع ٠٠ فسكت الطفل قليلا ثم سأل اذن لماذا تزوجتما ؟!

لقد أثبتت التجربة أن حكايات الجامع وغيرها أصبحت لا تقبل على علانها من الطفل فهو وإن بدأ عليه التصديق - فإنه في الغالب قد ينتابه الشك انه قد ضل بطريقه أو بأخرى ، ولعل رغبة الكثير من الأهل في عدم الخوض في هذه المسألة تعود الى أكثر من سبب . فقد ينظر أهل الطفل أنفسهم الى الجنس كشيء قذر - بسبب ما لقلوه هم أنفسهم من مبادئ خاطئة في طفولتهم وبرائته . أو انهم يمتقدون أن الحديث في مثل هذا الموضوع سوف يقلل من احترام الطفل لهم . ولكن لا يهز ثقة الطفل من أهله واحترامه لهم مثل شعوره بأنهم يكذبون عليه .

الحقيقة أن الطفل سوف يتعلم حقائق الجنس آجلا أو عاجلا . فمن الأفضل أن يتلقاها عن أب وأم عاقلين مثقفين يقدمان له الحقيقة بصورة مبسطة . . . بالتدرج فينمو الطفل وقد كون فكرة نظيفة عن الجنس منذ صغره . وهذا أحسن وأفضل بكثير من أن يلحق هذه المبادئ عن زميل له في المدرسة أو عن خادمة تقدم له الحقائق الجنسية بطريقة مشوهة . وقد ينكر هذا على حياته . عندما يشب ، فالفتى أو الفتاة المنحرفان قد يكونان ضحية تعليم خاطئ من معلم جاهل . فلا تضطري ابنك يا سيدتي للشرب من ماء ملوث ما دام كان هناك مصدر الماء النقي - هو أنت وزوجك .

الإجابة السليمة :

بعد هذا يبدو لي أنه من الممكن أن تحدث بعض التعديل في قصتنا ، فبعد أن استمعت الأم الى سؤال طفلها ، ابتسمت في هدوء وقالت له أنت تعلم يا بني أن الدجاجة ترقد على بيضها وتدفعه حتى يفقس وتخرج منه أفراخ صفار . ولكن الأم تحتفظ بابنها الصغير في مكان أكثر دفئا وأمانا . وهو بطنها ويبقى الطفل في بطن أمه تسعة شهور حتى يصبح قادرا على الاستقلال بنفسه فيسمح له بالخروج يجرب حظه في هذه الدنيا .

انصت الطفل الى اجابة أمه في هدوء واقتناع ثم سألها وكيف يدخل الطفل في بطن أمه ؟ فردت الأم بنفس الهدوء . . . يدخل الطفل يا بني كبنرة صغيرة يضعها الأب في بطن الأم وتنمو هذه البنرة بالتدرج ويأتي ذكر عضو الأب في مرحلة تالية .

أما اذا سأل عن كيف ومن أين يخرج المولود فلنقل له من بطن الأم . . . وقد تجد بعض الأمهات حرجا شديدا في شرح هذه الحقائق لطفلها ولكن لكي يخف هذا الحرج يجب أن تتأكد من أن سؤال طفلها كان بريئا تماما . . . وانها أن لم تقدم له الحقيقة نظيفة ومبسطة فقد يتعلمها قذرة ومعقدة .

وعند اقتراب البلوغ يجب أن تعطى الفتاة فكرة مسبقة عن التغيرات التى سوف تحدث لها عند البلوغ مثل الحيض ونمو الثديين والتغيرات فى شكل جسمها • ويجب أن يعلم الفتى بما سوف يحدث عند بلوغه من تغيرات فى صوته وحجم جسمه وأعضائه •

وفوق كل هذا يجب أن يرى فى العلاقة بين والديه مثلا أعلى لما يمكن أن يحدث من سعادة حين يمتزج الجنس بالحب والتفاهم - وهنا فقط يحس بأن الجنس شيء نقي وكيف لا وقد أدى الى تكوين عائلة متفاهمة متحابّة ، كان هو أعز نتاج لها •

إن الجنس هو أصل الحياة فكيف نخجل من أصل الحياة • علموا أولادكم حقائقه النقية وبينوا لهم متى يكون نظيفا محبوبا وكيف يصبح شيئا مكروها ، ودعوهم يواجهون الحياة متسلحين بالأخلاق القومية المبنية على حقائق واضحة يشبهون أقوياء الخلق لا يهتزون أمام عواطف الفساد والاغراء •

الطفل والشذوذ الجنسي

انتحت بي السيدة جانباً وعلى وجهها علامات قلق وتفكير ، وسالتني سؤالاً لم أكن أتوقعه أبداً ٠٠ فقد تمردت على أسئلة في التغذية وفي التعليم ضد الأمراض وكان أقصى ما سمعت من أسئلة متحررة هو سؤال كيف نصح لابنتنا بحقائق الجنس ولكن سؤال اليوم أريكني كثيراً حتى أنني استغرقت في التفكير فيه وقتاً أطول مما أخذتني الموضوع كتابة ٠٠ لقد قالت لي الأم القلقة أن ابنها سوف يدخل المدرسة في العام القادم ومضت تسألني عن خطورة تعرضه لضحايا الشذوذ الجنسي الذين قد يكونون معه بالمدرسة ، المشكلة قائمة والخطر موجود والسؤال في محله تماماً وهو لا ريب يرد في أذهان بعض الأهـل حين ينطلق ابنهم من مجتمع المنزل المقـم إلى المدرسة تجمع كل الأوساط الأخلاقية بكل محاسنها ومخاطرها ، ومنها الشذوذ الجنسي الذي يصيب حوالي ١ ٪ من تعداد السكان ذكورا وإناثا ٠

وقد يقول البعض أن الموضوع لا يهم طبيب الأطفال بقدر ما يهم طبيباً يختص بعلاج فئة أكبر سناً ، ولكن الموضوع يعود لطبيب الأطفال والعائلة في المقام الأول ٠ فالوقاية منه أهم كثيراً من العلاج وأسهل ٠

● تنقسم حياة الإنسان الجنسية إلى ثلاث مراحل أولها هي الاهتمام بالنفس :

وتبدو في صورة مداعبة الطفل لأعضائه التناسلية أو فتحة الشرج وتستمر حتى حوالي السنة السادسة ٠ والمرحلة الثانية هي الاهتمام بالمثل ، فالذكر يهتم بالذكر والأنثى بصديقتها الأنثى ٠ ويكون هذا فيما بين السادسة والبلوغ ٠ أي أن هذه المرحلة تبدأ عند سن دخول المدارس ٠

● أما المرحلة الثالثة فهي مرحلة الاهتمام بالجنس الآخر وتبدأ مع البلوغ ، وهي مرحلة مفهومة وطبيعية جدا .

● ولنبدا حديثنا عن المرحلة الثانية ، مرحلة الاهتمام بالمثل . وهي تبدو في صورة ميل الفتى الى اللعب مع زملائه الفتيان كما نرى في المدارس ، وقد يأخذ هذا الشكل تكوين الشلل والجيوش - التي يحارب بعضها بعضا متخذين لكل شلة أو جيش زعيما أو قائدا ، وقد يصل الأمر في بعض الأوقات الى مداعبات لفظية جنسية . أو الى - وهنا المهم - الى مداعبات للأعضاء الجنسية أو حتى الى ما يشبه عملية الشذوذ الجنسي ويكون هذا لمجرد اللعب وبالمصادفة وغالبا ما يصدر عن حب استطلاع أو تقليد - للعائلة التي يسكن كل أفرادها حجرة واحدة - ولكن مثل هذه الألعاب لن تؤدي الى وقوع الطفل فريسة لشذوذ جنسي حتى أنني أنصح الوالدين اذا اكتشفا مثل هذه الألعاب عن أولادها ألا يظهرها شعورا بالرعب والتأنيب ، قد ينعكس على طفلهما والمنوع مرغوب دائما ، ومثل هذه الألعاب تحدث في نسبة عالية نسبيا ، في الأطفال ٢٠ - ٣٠٪ وأحيلكم الى الدكتور كنزى صاحب التقرير المشهور عن الجنس عند الرجل .

● ولكن الطفل يصاب بالشذوذ الجنسي اذا وقع تحت تأثير أحد عاملين : أولهما الوراثة ولا داعي للمعجب من هذا ، فكما يرث الطفل العصبية أو الهدوء ويرث الذكاء أو الغباء من والديه ، فهو يرث هذا الميل نحو الجنس الممثل من أحد الوالدين . وثاني هذه العوامل هو الحاجة الشديدة الى الحنان والاهتمام .

والوراثة تلعب دورها في الإصابة ، فقد وجد الباحثون ان الاهتمام بالمثل يكون في حالات التوائم . فالتوأمين المتشابهان اللذان نتجا عن بويضة واحدة - أي من يرثا نفس الصفات من الأب والأم - تكون نسبة تعرضهما معا للإصابة بالمرض أكثر كثيرا من نسبة إصابة التوأمين غير المتشابهين اللذين نتجا عن بويضتين .

● أما السبب الآخر فهو مجموعة من العوامل العائلية والاجتماعية فقد ينشأ الطفل الذكر على حب شديد لجنسه متأثرا بوالد قوى الشخصية تمحو شخصيته وجود أمه وأثرها فيه ، والعكس بالنسبة للفتاة أيضا . ويجب ألا ننسى أننا نتكلم عن المرض في الجنسين .

● ومن ناحية أخرى وجد ان الأطفال الذين يفتقرون الى الحنان العائلي والاهتمام المنزلي يكونون أسهل وقوعا بين برائن الداء في صورة شخص يقدم لهم الاهتمام والحنان الذي افتقدوه حتى اذا فكر في استغلال موقفه

كان صعبا على الطفل الرضخ حتى لا يضيع ما اكتسبه من عطف واهتمام ، وهو قد يقدم على ما يفعل بدون أى رغبة منحرفة ، وإن صارت فى يوم من الأيام عادة متأصلة .

وقد يؤدى افتقار الطفل الى الحنان الى ارتداداه نفسيا الى مرحلة الطفولة . فكما يحدث أحيانا من عودة الطفل الى امتصاص ابهامه والتبول الا ارادى عند دخوله المدرسة فانه قد يرتد جنسيا الى مرحلته الأولى الجنسية حين كان يجد اهتماما أكبر فى أعضائه التناسلية وشرجه فيسهل وقوعه ضحية للانحراف .

ولوقاية طفلنا من الاصابة بهذا المرض - وهو مرض وليس مجرد انحراف يجب أن نهيبه له جوا عائليا مستقرا يسود التفاهم بين أفراد ، وحنانا ورعاية كاملة ، وأن نتخير له الأوساط التى يختلط بها مع بعض النصائح والتحذيرات التى تتعلق بمثل هذه العمليات .

اما بالاستعانة بالدين لتحريمها أو بأنها تسبب أمراضا وما الى ذلك حتى يصل الطفل الى سن يميز فيها العلاقات الخاطئة والعلاقات الصحيحة ووضع كل منها فى المجتمع الذى يمشى فيه .

الملاج الطبي :

أما العلاج فيبدأ بالاقتناع بأن ما تواجهه هو مشكلة طبية وليس مشكلة أخلاقية ، ويجب أن يكون تحت اشراف طبيب ، على أن يكون تناول المصاب بكل حرص وتفهم ، وعلى أن نجنبه الوسط الذى كان يقضى فيه معظم وقته وأن نملا فراغه بالنشاط البدنى والبدنى كالرياضة مثلا حتى نبعده عن أحلام اليقظة ، والتفكير فيما حرم منه . وتفيد المناقشة المباشرة الصريحة بين الطبيب والمريض فى إبعاد كثير مما يدور بذهنه من أحساس بالذنب أو ما يتعلق بفكرته عن قدرته على الزواج ، عندها يصل الى هذه السن ، على أن نشجعه أثناء العلاج على اختلاط بالجنس الآخر حتى يكتشف مباحج أخرى فى الحياة . وليكن هذا بدون أن تفرض الاختلاط عليه فرضا ، فقط نعطيه الفرصة ونترك الباقي للزمن والعلاج .

ولن يفيد هذا كله ما لم نحسن واقعه العائلى من ناحية الاستقراز والمعاملة الحسنة فقد يكون قصصها هو السبب الأساسى لاصابة - أو اصابتها - بالمرض .

● ولعل فى هذا المقال قد أوضحت بعض النقاط عن مرض قديم قدم الأزل أصاب كثيرين من المغمورين بل ومن المشهورين ، تشايفوفسكى ، سقراط بل والعهد على الراوى - الاسكندر المقدونى .

ضعف الشهية عند الطفل ..

ابنى نفسه مصدودة يا دكتور .

جملة سمعتها من أمهات مرضى أكثر مما سمعت « صباح الخير »
والواقع ان مشكلة الشهية عند الأطفال تقلق بال الكثير من الأمهات لانها
من المشاكل المزمنة التى تطول « وقد يصعب » علاجها .

وشهية الطفل تتوقف على حاجة جسمه للغذاء . فهى تزيد فى السنة
الأولى من عمره لانه ينمو نموا سريعا فى هذه الفترة . فالطفل فى الشهر
الأربعة الأولى يتضاعف وزنه . وفى نهاية السنة الأولى يكون قد أصبح
ثلاثة أضعاف وزنه حين يولد . وفى هذه السنة تكون شهيته قوية عادة
لكى يتناول الغذاء الكافى لهذا النمو السريع . ولكن نمو الطفل لا يستمر
بهذه السرعة مدى الحياة والا أنجبنا جيلا من العمالقة ، لانه بعد السنة
الأولى يبطئ بحيث لا يزيد وزنه أكثر من ٢ كيلو سنويا أى ٨ جرام
يومية ، ومع البطء فى النمو تقل حاجة الجسم الى الطعام وتقل شهية
الطفل عن السنة الأولى . ولو استمرت شهيته كما كانت فى أول عام
من عمره لتحول ابنك يا سيدتى الى وحش كاسر .

★ أسباب ضعف الشهية ثلاثة :

١ - أسباب مرضية : فالطفل المريض بنزلة شعبية أو معوية أو
غيرها من الأمراض يصاب بضعف مؤقت فى شهيته ، ولعل هذا حماية
له . فالطفل المريض تتأثر كافة أجهزة جسمه بالمرض بما فيها الجهاز
الهضمى . وفى قلة شهيته للطعام راحة له طوال فترة المرض وبانتها
المرض تعود شهيته الى ما كانت عليه .

٢ - أسباب طبيعية : من الطبيعي جدا أن تقل شهية الطفل اذا تناول الحلوى أو أى طعام آخر بين الوجبات . ومن الطبيعي أيضا أن تقل شهيته اذا لم تعطه الفرصة ليجوع . . كان تقدم له الوجبات فى فترات متقاربة جدا .

٣ - أسباب نفسية : وهى تشكل الغالبية العظمى من حالات فقد الشهية . وهى أيضا الحالات التى تحتاج لتعاون كامل بين الأم وطبيبها . والمشكلة هنا لها سببان : الأم والطفل .

(أ) الأم : تفاجأ الأم بعد السنة الأولى من عمر طفلها بأن كمية الأكل الذى يتناوله طفلها قد قلت عن ذى قبل . وكذلك تلاحظ تباطؤا فى زيادة وزنه . والسبب هنا يكون طبيعيا عادة . فوزن الطفل يزيد بمقدار ٨ جرام يوميا فى السنة الثانية من عمره وهى زيادة طفيفة جدا لا تلاحظ ، كما أن شهيته تقل لقلة حاجة جسمه الى الغذاء اذا ما قورنت بحاجته اليه ابان السنة الأولى من عمره ، كما ان التسنين يصبح مشكلة متعبة للطفل فى سنته الثانية . فتتوتر أمه بسبب :

★ القلق والقلق على طفلها ، والخوف عليه من الضغط والأمراض التى قد يساعد عليها ضعفه .

★ الغضب من هذا الكائن الصغير الذى يتجاهل ما تقدمه له من طعام بعد المجهود الذى بذلته لتحضيره ويكتفى بأن يشبع بوجهه رافضا .

★ القلق مما يقوله زوجها أو أمها - أحيانا حماقتها - بسبب ما قد يصيب طفلها من ضعف اذا لم يأكل جيدا .

فتقع نتيجة لذلك فى الأخطاء التالية :

١ - الإلحاح والتوبيخ والرشوة لطفلها كي يأكل .

٢ - تصر على أن تعطيه الأكل الذى يوافق مزاجها هى ولا تعترف بأن لطفلها الحق فى اختيار الطعام الذى يحبه ويرضاه .

٣ - تحكم على شهيته بالمقارنة الى ما كانت عليه فى السنة الأولى من عمره .

(ب) من ناحية الطفل : يبدأ فى السنة الثانية من عمره احساسه بذاته وبأن له شخصية تريد الاستقلال عن حولها ، ويحاول اثباتا لشخصيته التحكم فى مقدار الأكل الذى يتناوله وفى أنواع الطعام . وأشبهه بالملوك التركى الذى لم يجد طريقة لاثبات شخصيته الا أن يأتى ببعض

القليل المملوءة بالماء فى الشارع ويقول للمارة اشرب من دى ، ولا تشرب من دى . فالطفل فى هذه السن يقول : أكل من دى ، ولا أكل من دى .

مثل هذا الطفل - ولجود اثبات ذاته - قد يقرر عدم أكل أنواع معينة من الطعام أو أكل نوع آخر . وقد يقرر تناول جزء صغير من الوجبة وجزء كبير من وجبة أخرى .

هذا الطفل يزداد عنادا وتقلبا فى شهيته اذا ما أحس بما يصيب أمه من توتر وعصبية بسبب رفضه الطعام . فهو يحس بأن امتناعه عن الأكل قد جعله محور اهتمام العائلة - وهذا هو ما يريده - ولهذا فسوف يستمر الرفض والدلال . أضف الى هذا أن استعمال الضرب والتأنيب أو التثاقل على أنواع الطعام يجعل من جلوسه الى المائدة محنة مفرقة تتكرر ثلاث مرات يوميا وهذا الشعور يكفى لذهاب أى شهية لدى الطفل .

كيف تغلب على ضعف الشهية عند طفلنا ؟

١ - التأكيد أولا من ان ليس هناك سبب مرضى لضعف شهيته فانه يجب علاجه فوراً .

٢ - يجب على الأم أن تعلم ان شهية الطفل - ونموه - يقان طبيعيا بعد السنة الأولى من عمره فلا داعى للوهم والاضطراب .

٣ - شهية الطفل عادة متذبذبة ومتقلبة فهو يصاب بضعف مفاجئ فى شهيته قد يستمر أسبوعا أو أكثر ثم يعود الى حالته العادية . كما أنه قد يخب نوعا من الطعام فترة ما ثم يكرهه فترة أخرى .

٤ - تختلف الشهية وسرعة النمو من طفل الى آخر فلا داعى للمقارنة بين طفلك وطفل الجيران . السمين الأحمر الحدين . فالهم الصحة وليست السمنة .

٥ - لا تحكمى على طفلك بأنه يأكل أكلا أقل من كفايته الا بعد أن تزنيه وتجدى أنه لا يزيد فى الوزن بالقدر الكافى وهو ربع كيلو كل شهر بعد السنة الثانية .

٦ - لا تناقضى مسألة الأكل ولا تعطىها أهمية أمام الطفل .

٧ - لا تحاولى ارغامه على الأكل بالتهديد أو بالضرب ولا تحاولى ترغيبه بالرشوة والمخيلة بل ضعى الأكل أمامه على البقرة من ٢٠ - ٣٠

دقيقة يأكل ما شاء . . ثم ارفعى الباقي بدون تعليق . ويستحسن أن تكون كمية الأكل صغيرة ومقدمة بطريقة لطيفة وجبذا لو تعود الأكل بمفرده فى سن مبكرة . نعم سوف يخطئ التصرف فى بادىء الأمر ولكنه سوف يتعلم بمضى المنة .

٨ - اعترفى أمام طفلك بحقه فى أن يختار الأكل الذى يحبه ما دام الطعام مقيدا - ولا داعى لاجباره على تناول طعام لا يحبه ما دام هناك بديل له .

٩ - امنعيه من تناول الحلوى أو أى طعام آخر قبل الطعام بساعتين .

١٠ - ممكن مساعدة الطفل الضعيف الشهية ببعض المقويات التى تعوض النقص فى غذائه طوال فترة العلاج .

١١ - فى الحالات المستعجة المزمنة ، دعى طفلك يتناول الأغذية التى يحبها فقط بدون الحاج مدة ٣ شهور . بعدها تجد أن معدته قد صارت تتقبل بل وتطلب الأكل الآخر بالتدريج .

ان ضعف شهية الطفل هو مشكلة تخلقها الأم القلقة وينميتها الطفل الذى يجد فى قلق الأم وسيلة ناجحة لاشباع رغبته فى ابراز شخصيته للعالم الصغير الذى يعيش فيه . وعلاجها هو هدوء الأعصاب والصبر . والتفهم الكامل للجنود النفسية لهذه المشكلة . وأخيرا تقى يا سيدتى بأنك لو تركت الحرية لطفلك ليأكل فسوف يتناول ما يحتاجه جسمه . . ولن يموت جوعا .

التغلف العقلى .. وزواج الأقارب

طرق الوالدان باب الطبيب وهما يحملان صغيرهما .. وكانت الشكوى هى تأخر الطفل فى الكلام والمشى .. ومع هذا فقد أسقط فى يد الطبيب .. فالطفل مصاب بالتغلف العقلى .. والعلاج ربما يكون محدودا .. ولكن الأجدى هو الحديث عن الوقاية لأطفال الآخرين .

ولنبداً حديثنا من البداية الصحيحة .. أى الحديث عن المخ .. معجزة الخالق أو ذلك الكيلو جرام - نقص أو زاد قليلا - والذي يتكون من عدد محدود من الخلايا العصبية التى لا تملك القدرة على التجدد والتكاثر والتخلق كما هو الحال بالنسبة لباقي أعضاء الجسم وأنسجته .

فالإنسان يولد بنفسى خلايا المخ التى يموت بها - فإذا ما تلف بعضها تأثر بهذا التلف الى الأبد - وتكمن أهمية المخ فى أنه العضو المسيطر والمتحكم فى كل تصرفات الإنسان وحواسه ، وبهذا يتميز عن كل الآخرين .. بمعنى أنه لو كانت عين الإنسان سليمة فإن صاحبها لن يرى شيئاً ما لم يكن يملك مغا كاملاً يترجم ما رآته العين الى شعور برؤية شىء محدد .

وكذلك .. فلو كانت الأحيال الصوتية والحنجرة سليمة ولكن مركز فى المخ معطل فإن المصاب لن يستطيع الكلام .. وبالتالي - فإذا كانت العظام والمفاصل والمضلات فى تمام صحتها ولكن مركز الكلام فى المخ معطل فلن يتحرك المصاب .

ولأهمية المخ وحساسيته فقد هيا الله له الحماية الكافية حتى لا يتلف فجأة من الخارج ببسجمة عظمية قوية مبطنة بوسادة تحتوى على محلول مائى معين ولكن الاصابات أحياناً ما تهاجم المخ من الداخل .

تكوين المخ

ان بإمكاننا التعرف على كيفية إصابة المخ اذا ما عرفنا كيف يتكون ويتخلق من البداية .. وتبدأ القصة بخليتين فقط .. احدهما من الأم والأخرى من الأب - أى البويضة ، والحيوان المنوى - اللذان يلتقيان فيكونان البويضة الملحقه .. ويكون هذا الالتقاء ايذاناً بانقسامات كثيرة وسريعة .

وتحمل هذه البويضة الملحقه داخل نواتها أجساما لا ترى الا بالميكروسكوب وتسمى المكروموسومات وهى بدورها تحمل أجساما أقل صفرا تسمى المورثات لا ترى الا بواسطة ميكروسكوب الكترونى .. وهى التى تتحكم فى تكوين أعضاء الجسم ومنها المخ .. وحتى يتكون المخ نكرينا سليما .. لابد أن تكون المورثات المتحكمه فى تكوينه سليمة تماما وهذه المورثات هى التى قدمها الأم والأب لطفلهما والمخ يحتل نموه وتشكله فى أول ثلاثة شهور وهى أهم فترات نموه وأخصبها حيث يؤدى أقل اضطراب أو مرض الى ضعف تكونه والإصابة بالتخلف العقلى بعد الولادة .

ومع ذلك فان خطر الإصابة فى المخ يظل مستمرا دائما أثناء شهور الحمل وأثناء الوضع بل وبالطبع باقى أيام الحياة .. فالنخ عضو شديد التمييز فى عمله شديد الحساسية لأى مؤثر ضار .

أسباب تؤثر فى نمو المخ

أول ما يؤثر فى المخ هو أن تكون إحدى المورثات التى تتحكم فى تكوينه مصابة بخلل فى الأصل .. وهو أمر لا يتصادف حدوثه بسهولة الا اذا كان الوالدان من الأقارب .

وكلما زادت درجة القرابة .. زاد احتمال الخلل .. وتأخر الذكاء ويزيد الاحتمال أكثر وأكثر اذا كان فى أحد العائلتين طفل متخلف من الأصل مما يعنى أن هناك عوامل وراثية معينة لدى هذه العائلة فتؤثر تأثيرا ضاراً قد يؤدى الى إصابة المخ .

وقد تكون المورثات سليمة ولكن يضاب المخ بأضرار فادحة لأسباب أخرى كإصابة الأم الحامل فى شهورها الثلاثة الأولى بأحدى الأمراض الفيروسية ولعل أشهرها الحصبة الألمانية

أو أن يتعرض الجنين للاشعاعات أو الصدمات بسبب وقوع الأم من مكان مرتفع مما يؤدى الى نزيف دماغ الجنين . واذا مرت الشهور الثلاثة

الأولى من أشهر الحمل بأمان تنتهى الفترة الحرجة ٠٠ ويصبح المخ أقل عرضه للخطر ولكن هذا لا يعنى أنه أصبح فى أمان تام ٠٠ فقد يحدث الضرر بسبب ولادة متعسرة يحدث فيها ضغط على الجمجمة ثم نزيف بالمخ . أو يقل الأكسجين الواصل الى المخ بسبب اضطرابات فى تنفس المولود مثلا فيصاب المخ بأذى شديد فالأكسجين غذاؤه الأساسى انقطاعه عنه أكثر من ثلاث دقائق .

الوقاية من التخلف !!

يجب تجنب كل ما من شأنه ان يؤثر على نمو وتخلف المخ عند الجنين بدءا من التوسع فى إنشاء العيادات المتخصصة للكشف على أزواج المستقبل ٠٠ وفيها يهتم الطبيب المختص بالسؤال عن تاريخ عائلتى الزوجين وعن أماكن وجود طفل متخلف فيها . مع ملاحظة ان التخلف درجات تبدأ من هذا الفتى الذى يشكو أهله من تأخره المدرسى الى أقصى درجات التخلف .

فاذا وجد باحدى العائلتين شخص كهذا فالنصيحة الصادقة هى لا زواج ! ومن ناحية أخرى أثبتت الإحصاءات ان نسبة حدوث أمراض التخلف المقاس بزيادة كثيرا فى حالات الأقارب ولذا تمنع بعض بلاد أوروبا - وبالقانون - زواج الأقارب .

وبالطبع فان هذا القانون يصعب تطبيقه فى بلادنا العربية نتيجة لعاداتنا وتقاليدها !! يأتى بعد ذلك تجنب تعريض الأم الحامل للصدمات والاشعة . ويجب على الحامل الا تتناول أى دواء الا بعد استشارة الطبيب فقد يضر هذا الدواء الجنين ضررا فادحا .

ويجب على الأم الحامل ان تبتعد عن الاختلاط بالمرضى حتى لا تصاب بمرض يؤثر فى الجنين ويحسن ان تحصن وهى فتاة صغيرة بطعم مضاد لمرض الحصبة الألمانية !! كما يجب ان تكون الولادة تحت اشراف طبيب متخصص حتى يمكن تجنب مخاطر الولادة واسعاف المولود اذا أصيب بإختناق أو نزف قد يضر مخه ضررا فادحا .

العلاج !!

أما عن العلاج فانه محدود ٠٠ فالضرر لا اصلاح له ولا جدوى من العلاج باستخدام العقاقير الطبية شرابا أو حقنا فالخلية الميتة فى المخ

لا تبعت للحياة ثانية ولا تستبدل .. وكل ما يمكن عمله هو محاولة جعل
الطفل يستفيد من الجزء الباقي من مخه أقصى استفادة وهذا بانضمامه الى
احدى مدارس رعاية متخلفى الذكاء للتدرب على الأعمال اليدوية وغيرها !!
ومع هذا عزيزتى الأم .. فنحن لا نفقد الأمل وما عرضناه هنا هو مجرد
الجانب العلمى الذى يتناول الاصابة من الجهة العلمية البحتة .. ولكننا
لم نعرض بعد لتلك الجهود الانسانية التى تخلق واقعا مغايرا تماما
للطفل المصاب .

الطفل .. وأمه العاملة

قد تضطر الأم في هذه الأيام للعمل كضرورة حتمية حتى تساهم في مصاريف لن يقف على قدميه بدون مساعدتها المادية ، تاركة طفلها لغيرها ترعاه في فترة غيابها وهي مفقودة في ذلك . وهناك أم أخرى تخرجت من كلية كالطب مثلا يتحتم عليها بفعل الهواية لوظيفتها ولأن فيها خير للوطن أن تعمل وهي أيضا محقة ببعض الشيء ولو طلب منها التوقف عن العمل فلن يؤدي ذلك الى اسعادها فالأم لا تسعد ابنها وزوجها ما لم تكن هي أيضا سعيدة .

أما تلك الأم التي تقوم بوظيفة كتابية يقوم بها كثيرون آخرون وتتقاضى عن ذلك مرتبا لا يبقى منه بعد أجر المربية والمواصلات والمكياج الا فئات لا تفنى الأسرة فلها أقول انجاب طفل وتربيته على يد أم حنون متفرغة تعطى مجتمعها رجلا سويا نافعا أهم بكثير من ما يبقى من مرتبها آخر الشهر . والطفل كلما كان صغيرا كلما احتاج الى شخص مستقر محبب الى قلبه يتولى رعايته وأفضل شخص هو الأم التي تمنحه شعورا بالأمان والثقة فهي لن تهجره ولن تنقلب عليه بل هي ترعاه دائما في جو منزلي مستقر .

وهي اذا أدركت مدى أهمية ذلك لطفلها فقد يسهل عليها ان ترى ان النقود التي تكسبها او الرضا الذي تحصل عليه من أى عمل خارجي ليس ذو قيمة تذكر .

ان حاجة الرضيع في عامه الأول الى الأم حاجة شديدة فهو يتطلب حنانا ورعاية مستمرة طوال الأربع والعشرين ساعة انه يرضع كل ثلاث ساعات وهو يتبول ويتبرز مرات عدة مما يدعو الى تغيير ملابسه وغسله

وغسلها أيضا بكثرة ، يصحو ويبكى في فترات قد تكون مقلقة جدا وهو يحتاج الى من يدفع عربته يوميا للتنزهة في الهواء الطلق ويهدده ويحدثه بلغة الأطفال ويعطيه احساسا بأنه أجمل طفل في العالم ، كل هذا لن يحصل عليه من مربيته مهما كانت ملائكة النزعة أو من دار حضانه يكون فيها الغذاء والنوم مسألة آلية روتينية . كما ان دور الحضانه لن تخلو من خطر أوبئة الاسهال والجدرى والحميات الأخرى في موسمها مثل الحصبة والجدرى والفدة النكفية .

لذا ففي سنة الطفل الأولى يفضل جدا الأم كمشرف على تربية طفلها وبعد ذلك تأتي المربية المخلصة . ثم الجدة وأنا أفضل جدا المربية عن الجدة من أكثر ما أراه في العيادة من تحكم الجدات في الأمهات واعتقادهن بأنهن يعرفن كل شيء بالرغم من انهن قد نسین تماما كل ما يتعلق بتربية الطفل . كما ان الجدة المسيطرة تمنح ابنتها تماما عن تربية طفلها فتفقد بذلك لذة وقيمة التجربة والتعاطف مع ولدها .

اختيار المربية

أما كيف نختار المربية فمما لا شك فيه ان الحصول على مربية مثالية هو في صعوبة الحصول على انسان مثالي تماما . ولذا كان علينا ان نواجه حقيقة اننا بشر غير معصومين ثم نقرر أى الصفات تأتي من المربية الأولى .

وأولى هذه الصفات هي طباع المربية فيجب أن تكون معاملتها للطفل بالحنان والتفاهم والراحة والتعقل والثقة بالنفس . . وعلى ان تحب الطفل ولكن لا تختصه بالحنان الزائد . . ولنبتعد عن المربية العابسة كثيرة التبويغ والتي تحدث كثيرا من الضجيج وتأتي بعد الطباع الشخصية مسألة النظافة . كثير من الأمهات يطلب مربية قديمة ذات خبرة . ولكن كل خبرة وتجربة تتلاشى أمام قذارة المربية . فانا لن أسمح مطلقا لمربية خبيثة وقذرة ان تحضر روضة لولدى .

وقد يشعر الوالدان ان مستوى ثقافة المربية قد يؤثر كثيرا في الطفل ولكن هذا يتلاشى بجانب الصفات الأخرى . فمربية من الارياض تحب الطفل وتحنو عليه وتمتاز بالنظافة أحسن كثيرا من أخرى من الحضرة أقل حنو أو حبا ونظافة وحتى اذا التقط الطفل من الأولى بعض الألفاظ غير المستحبة فسوف ينساها بالطبع مادامنا نحن لا نستعملها ولا نضحك منه حين يقولها .

ومن الخير لطفنا السماح لمربيته بالبقاء خارج المنزل في أجازة منتظمة للترفيه عن نفسها فهذا يجعلها أكثر اتزاناً وسعادة ويساعدها على الاخلاص في تربية الطفل .

ويجب الا نسمح للمربية بأن تبدى تفضيلاً لطفل عن آخر من أخوته فقد يسبب هذا للأطفال الآخرين أضراراً نفسية كبيرة .

ولنعمد الى الطفل الأكبر سناً . فالطفل في سنته الثانية والثالثة يحتاج الى وقت وعناية أقل - هذا صحيح - ولكن تربيته الآن تختلف فهو يحتاج الى فهم وتفاهم كبيرين . ويجب ان يساسس بلباقة . فالوالد الذي يكثر من إصدار أوامر له وتعال يا ولد وبلاش يا ولد قد يجعل منه طفلاً عنيداً عصيباً ، كما ان الشخص الذي يفتقر الى الثقة بنفسه قد يخلق من طفله دكتاتوراً كم رأيت من أمثالهم . والأب الذي يسرف في العناية بولده ويحيطه باهتمام مبالغ فيه قد يؤخر من نمو شخصيته والأفضل هي الملاحظة من بعيد وعدم التدخل ما أمكن طالما كان ما يقوم به لا يضر أحداً . ومن الواجب في هذا السن الذي تتكون فيه شخصيته ان يختلط بغيره من الأطفال . والطفل في هذا السن يعتمد في أمنه على شخص أو شخصين بالوفين لديه ولا يتغيران مثل هذا لا يحدث في الحضانة حيث أن هناك العديد من الأطفال وعدد بسيط من المشرفات . لذا فإن الأفضل أيضاً هو الأم والأب ثم مربية أو قريية عاقلة تحبه .

بعد هذا السن وخصوصاً قرب الخامسة أو السادسة تنمو شخصية الطفل المستقلة أكثر وأكثر . ويعتمد هو بنفسه عن والديه باحثاً عن خبرات وتجارب آخرين عند زملائه ومن هم أكبر منه سناً . وهنا لا مانع من دور الحضانة ولكن أي حضانة ؟

ليس قطعاً ما نراه اليوم من دور حضانة يحشر فيها الطفل حشراً مع عشرات أو مئات من أخوانه يشرف عليه مشرفة أو اثنتان مع عدد من الفراشات ، هذه الدور التي تفتقر الى وسائل التسلية والرياضة وتنمية المواهب عند أطفالنا .

ولعل أحب أن ألقت النظر هنا الى خطأ هام عند الأم العاملة قد تشعر بتأنيب الضمير لتركها ابنها وتحاول أن تعوض ذلك عند عودتها بإغراقه في الهدايا والمنع وأجابة كل طلباته بغض النظر عن غرابتها محاولة ان ترضيه بكل طريقة وهو قد لا يقنع بهذا الوضع بل يطلب المزيد وبذا يفلت عيازه .

والواجب ان تعامل الأم العاملة طفلها بحنان وعطف وأن توافق على المعقول من رغباته وعليها ان تنتظر من طفلها الأدب والاحترام الواجبين ولا شك ان هذا سوف يجعل الطفل أشد تمثما برفقتها ويخلق منه شخصا صالحا .

أبو رجل مسلوخة

لا ريب أن أبا رجل مسلوخة قد دخل الفولكلور المصرى من أوسع ابوابه مع - وربما قبل - أبو زيد الهلالي والزناتى خليفة ولا ادرى من كان له الفضل الأول فى تقديمه لنا ، ربما كانت أم قد فاض بها الكيل من شقاوة ابنها الذى لم يعد يعبأ بها أو يخافها فحربت معه الخوف من المجهول وهو التهديد بهذا البطل ذى الاسم الطويل الرنان .

فالخوف - فى حدود طبيعته - من أهم مشاعر الانسان التى لا يكتب لبشر السلامة بدونها فالخوف يقى الانسان نفسه من المخاطر التى تهدد حياته . خذ مثلا رجلا لا يعرف الخوف أبدا ، اذا بدأ هذا الشخص عبور ميدان التحرير بلا خوف . ينتهى منه وهو على قيد الحياة طبعاً .

وما نسعى لتجنبه ليس هو منع الطفل من الشعور بالخوف . فالطفل يجب ان يخاف من المخاطر الحقيقية كالاقتراب من النار والتدلى من النافذة كما يجب ان يخاف من العقاب اذا اذنب ومن فقد محبة والديه اذا أساء التصرف أما ما يجب منعه فهو خوف الطفل لأسباب غير طبيعية وغير موجودة .

ويختلف ما يثير خوف الطفل باختلاف سنه ، فهو فى شهوره الأولى يفرح من أى مؤثر حاد كالضوء الشديد والصوت العالى ولكن لا يميز الأشخاص جيدا ، فهو لا يفرح لمقدم الطبيب ، بل قد يضحك له جدا مما يدعو الأم الى الاعجاب بالطبيب الذى استطاع ان يروض رضيعها ونسمع مديحا من الأم للصبيح . ولكنه قد يبكى اذا وضع الطبيب سماعته المثلجة على صدره ، بينما ينعكس هذا تماما عند طفل أكبر منه فهو قد يتحمل برودة السماعة ولكنه يفرح لقدم الطبيب - لا كطبيب طبعاً - ولكن كشخص غريب عنه .

والطفل فى سنته الثانية حتى الخامسة يبدأ فى الخوف من الحيوانات ، وخصوصا اذا صاحبته تجربة مفزعة كضقة أو نباح عال

مفاجيء وهو يفرع من الشخص الغريب عليه ، وقد يرهبه الظلام فهو يعنى المجهول والطفل فى هذا السن يخشى ما يجهله بالإضافة الى أن تركه فى الظلام يشعره بالوحدة ويعلمه عن يحب ويألف .

وكما كبر الطفل قلت مخاوفه وبدأ يقدر المعقول واللامعقول كسبب للخوف فهو لن يخاف من الكلب طالما أنه لم يعضه ولن يخاف من الظلام مادام لم يضره وسوف يألف الشخص الغريب بسهولة أكثر . ولكن للأسف سوف تصاحب هذا السن مخاوف من نوع آخر ، وهى مخاوف حقيقية جدا مررنا بها جميعا ، وهى الخوف من الرسوب فى المدرسة الخوف من تأنيب المدرس ومن فقدان ماء الوجه اذا استلم شهادة مرصعة بالكعك الأحمر الذى ذقناه جميعا فى يوم من الأيام .

كل هذه المخاوف طبيعية جدا ولو تركت للزمن لتلاشت بقليل من حكمة الوالدين وتنتج من هذا طفل سليم النفسية شجاع فى حدود المعقول وحذر أيضا فى حدود المعقول .

والحقيقة ان الطفل الجبان الخواف هو من صنع والدين ضعيفي التقدير أو مربية أساءت التصرف فالأم قد عجزت عن حمل طفلها على طاعة أوامرها بالطريق الطبيعية وهى العزم عند اللزوم . تلجأ الى تخويله بالمفاريت أو بأبى رجل مسلوخة ، والطفل لا يعلم شيئا عن هذه المفاريت أو هذا الرجل ولكن طريقة تهديد الأم توحى اليه بأن هذه الكائنات قطعا خطيرة وقوية حتى تخشاه الأم فتنتقل خشيته اليه ، والطفل يشعر دائما بضغفه وحاجته الى حماية أمه وأبيه وحين يكتشف فجأة ان هناك قوة أعظم من والديه ينمو لديه شعور الاعزل وسط ميدان يفص بمخاطر مجهولة فتتوتر أعصابه ويخاف من أشياء كان لا يهتم بها كثيرا من قبل كالبقاء وحيدا فى حجرته ، أو مقابلة الغرباء أو الظلام .

فالواجب على الوالدين هو الامتناع عن استغلال شعور طفلهما يضعفه وقلة حيلته واستعداده الطبيعى للخيالات الواسعة ، وعليهما ان يبعثا عن طريق آخر لالزامه بطاعتهما ، وليكن هذا الطريق هو العزم والحب .

أما اذا أخطأ الوالدان فى تربية طفلهما وحصل ما حصل وانتجا طفلا خوفا فالعلاج طويل يبدأ طبعاً بالامتناع عن تهديد طفلهما وتخويله ثم شغله عن هذه المخاوف بإعطائه فرصا أكثر للخروج من المنزل والاختلاط مع اطفال فى مثل سنة فكلما زاد انشغاله كلما قل اهتمامه بالمخاوف والمفاريت اياها وقد يصاحب هذا الخوف بعض الأعراض فمن هؤلاء الأطفال من يجب الا ينام وحده فى حجرة مظلمة ولا مانع من ترك لمبة سهارى فى حجرته حتى تؤنس وحشته مع ترك حجرته مفتوحا حتى لا يحس بانقطاع

الصلة بينه وبين والديه ومثل هذه الأشياء ما هي الا ثمن بخس لاقتناعه باختفاء المغاريت أما اذا تجسد خوفه في صورة رعب من أشياء معينة كالخوف من الحيوانات أو الاستحمام في البحر فعليك يا سيدي أن تتركه لينمى شجاعته بالتدريج فلا تجبريه على الاقتراب من هذا الحيوان بل ساعديه على التعود عليه بأن تقدمي له لعبة على شكله - وليكن كلب مثلاً - وبعد ان يعتاد على هذه اللعبة دعيه يقترب من الكلب بالتدريج وبدون الحاح وسوف يعتاد عليه اذا لم تتعجليه . وفي حالة خوفه من ماء البحر عوديه على الاستحمام في البانيو بعد ملئه بالماء ثم خذي الى البلاج ليشمى بجانب الماء بدون أن تذكرى له كلمة الاستحمام بتاتا ، ثم اتركه واذهبي أنت للاستحمام - اذا أرضى زوجك - وبالتدرج سوف يحس ان الماء والاستحمام شيء لطيف وسوف يطلب منك بنفسه ان يلبس المايوه وان يبطش على الشاطئ .

سيدي ، ان خيال الطفل الواسع يخلق له ما يكفي من الاوهام والمخاوف التي سوف يتغلب عليها لو ترك لحاله ، فلا تزيد بها أنت بالتهديد والتخويف والا قلت لك مثلما قال المتفرج على رواية لمثل مشهور قتل فيها كل الممثلين ما عداه : لقد وقف في وسط الصالة وصاح بالممثل الكبير : « جرى ايه يا بيته ، احنا الى فينا يكفيننا !! » .

الفيرة •• عند الأطفال

فى احد افلام زمان واطنه فيلم « عنبر » تقف ليل مراد بين مجموعة من الفتيات يسألنها عن حل بعض مشاكلهن فى أغنية الشاغل والمشغول ، وفى احدى فقرات الاغنية تظهر طفلة صغيرة وتقول لليلى مراد الفيرة يا أبله •• ها أموت من الفيرة •

وكنا نضحك عند سماعنا لهذه الجملة فلم تكن نتصور وجود الفيرة عند الأطفال الصغار ، ولكن بضى الزمن ، وما شاهدناه فى حياتنا صار تقبلنا لهذه الاغنية أكثر سهولة ويسرا .

ولقد عجل بكتابى عن موضوع الفيرة حادثتان أولاها حدثتني بها احدى الأمهات اللاتي كن يفخرن بما يظهره ولداها من محبة لبعضهما • فقد لاحظت هذه الأم وهى تغير ملابس ابنها الأصغر عضة زرقاء فى كتفه فعلها الأخ الأكبر فى غفلة من الأم •

أما الحادثة الأخرى فهى من أم لاحظت أن ابنها الأكبر يحب الأصفر لدرجة أنه وهو يحتضنه يضغط عليه بشدة حتى يكاد يخنقه •

والفيرة احدى المشاعر الطبيعية الموجودة عند الانسان كالحب والالم ويجب أن تتقبلها الأسرة كحقيقة واقعة ولا تسمح فى نفس الوقت بنموها ، فالقليل من الفيرة يفيد الطفل فهو حافز يحثه على التفوق ولكن الكثير منها يفسد الحياة • ويصيب الشخصية بضرر بالغ وبما سلوك العدوانى والأنانية والارتباك والانزواء الا أثاره الفيرة على سلوك بعض الأطفال •

مذكرات طفل غيور ٠٠ ١١

أخيرا ولدت ، بعد انتظار دام تسعة أشهر قضيتها فى مكان مظلم ضيق اضطررنى الى البقاء فى وضع متعب مضحك . وقد علمت فيما بعد أن ولادتي كانت حدثا انتظرته الأسرة بشوق شديد . وكانت أمى تصد الأيام وتفرج كلما زاد حجم بطنها ، وعند أول ركلة متى فى بطنها هرعت الى جدتى تخبرها أن المولود قد تحرك لأول مرة وكانت تسليتها الوحيدة فى فترة انتظارها هى حياكة الملابس التى سوف ارتديها فى حياتى الجديدة ، وكم دارت الرهانات حول مائدة الطعام عن جنسى . . يا ترى ولد ولا بنت ، وماذا سوف أسمى فى كلتا الحالتين وصارت أمى تقرأ الكتب عن تربية الطفل وتسال جدتى عن متاعب الولادة بشوق وتوتر . . ثم ولدت .

وأحاطونى بحنان شديد ، وكان أبى وأمى يهرعان الى عند أية آه بسيطة تصدر عني وكم قضيا الليالى ساهرين عندما يصيبني أحد الأمراض الشهيرة مثل النزلات المعوية والسعال ولم يكفا عن تدليل وحمل وتقبيل ، ومنذ ولادتي شعرت بأننى قد تربعت سلطانا على عرش قلبيهما ، وكلما كبرت زاد شعورى بحبيهما وتقديرى لهما فكنت أبادلهما آياه بفطرتى . بالاختصار أمضيت أياما سعيدة كنت فيها محور اهتمام الأسرة كلها .

وكنت أظن أن الدنيا بخير وأن السعادة تقوم الى الابد ، فلم أعر أى التفات لبطن أمى الذى بدأ أخيرا ينمو بالتدريج ، كما تجاهلت تماما الأحاديث التى بدأت تفور عن مولود جديد .

ثم بدأت بعض التغيرات تحدث فى حياتى فقد تقلونى من سريرى الذى تعودت النوم فيه بل ومن حجرة بابا وماما ، الى حجرة وسرير آخرين حتى أخلى مكانا للمولود الجديد ، وهنا بدأت أشعر بشيء من الحقد على هذا الدخيل الذى أحدث أول تغير فى حياتى الأسرية ولم أكن أعلم أن ما خفى كان أعظم ، لقد أخذت أمى فى الحديث عن جنس المولود الجديد وماذا سوف تسميه ووجدتها تعد له ملابس ولاحظت أن التاريخ بعيد نفسه وأخذت أترقب فى اهتمام هذا الشيء الجديد حتى أحدد موقفى منه ، وفى يوم من الأيام بحثت عن ماما فى الصباح فلم أجدها فسألت جدتى - وكانت قد حضرت أمس فقالت لى أن ماما فى المستشفى حتى تلد أخى الصغير الذى سوف يسلينى ويلعب معى فأنشرح صدرى قليلا لأننى فى الواقع مللت الوحدة .

وبعد أسبوع استعد المنزل لاستقبال ماما والمولود ، وفى اللحظة

المنتظرة سمعت صوت الباب يفتح ، فهرعت نحو ماما فى شوق وانتظرت أن تقابلنى بنفس الحب الذى تعودته منها ولكنها قابلت شوقى بهدوء ولا أقول ببرود ، ولقد علمت فيما بعد أنها كانت متعبة جدا من الولادة وكان أبى مشغولا عنى بهذا الطفل وماما وفى غمرة من خيبة الأمل نظرت الى هذا اللخيل وقلت فى نفسى - أهو ذا الولد الجديد ؟؟ ما أن أقبل هذا الولد حتى تغير جو المنزل تماما لغير صالحى ، لم تعد ماما وبابا يهتمان بى أبدا وصارا يوجهان كل اهتمامهما الى المولود وكان حديثهما وفرحهما وتدليلهما مركزا فيه فقط ، وأحسست بأن سلطاني على قلبيهما قد بدأ يتزعزع . وفى يوم من الأيام شاهدت منظرا أفزعنى لقد وجدت أمى ترضع أخى من أين ؟ تصوروا من ثديها !! من نفس المكان المخصص لارضاعى أنا فقط !! ومن هذا الوقت نشأ عندى شعور غريب أعرفه الآن باسم الغيرة .

وفى البداية كانت غيرتى بسيطة . . فقد كنت أعتقد أن الطفل سيمقى مدة بسيطة فى المنزل حتى أننى قلت لماما - رجعوه بقى الى المستشفى أنا لعبت بيه خلاص ولكن علمت فيما بعد أن الأمر ليس بهذه السهولة وأن الموضوع سيطول فقررت الدفاع عن كيانى وعن أهميتى بطريقة أكثر وضوحا فكنت أضرب الولد وأعضه ، وفى أحيان أخرى كنت أتصرف بذلك فاحتضنه ولكننى أزيد الحيار قليلا حتى أكاد أخنقه وفى الحقيقة أن هذا التصرف كان بسبب تضارب مشاعرى بين حب الطفل والغيرة منه .

وكثيرا ما وجهت غضبى وغيرتى نحو أمى فكنت أكسر الصحون أحيانا حتى أثير غضبها واهتمامها وعندما لم تفلح هذه التصرفات فى إزالة محبة أهلك لأخى حاولت أن أعود الى أيام الطفولة السعيدة فكنت أمس ابهامى وأتبول على نفسى فى المساء . ولا فائدة .

وبالتدريج نما شعور الغيرة عندى حتى صار كرها ، ثم زاد فصرت أغار من كل من يناقسنى فى مكانتى فى المجتمع ، ولكننى لم أستطع التغلب على كل من يناقسنى وهل يستطيع هذا انسان !

وبهذا صارت حياتى سلسلة من الهزائم الشخصية فصرت منطويا على نفسى كارها للمجتمع ولكل ناجح فيه .

بعد ٢٥ سنة من كتابة هذه المذكرات :

أخيرا تزوجت وقررت أن أتفادى الأسباب التى أثبتت عندى شعور الغيرة ، قبل أن يولد الطفل الجديد قلت لابنى الكبير : أن أأخا له سوف

يولد قريبا ليسيليه ويلعب معه وقد طلبت منه أن يساعدني وأمه على تربيته والعناية به ، أما التغيرات في الحجرة ، والسريير فقد قمت بها قبل أن أختبره بالمولود الجديد بملء حتى لا يربط بين ولادة الأخ ، وبين نفيه الى حجرة أخرى ، ولم تكن لكثير من الحديث عن المولود وعن انتظاره في حضور الابن الأكبر .

وعندما عدنا من المستشفى بعد الولادة تعمدت الا يكون الابن الأكبر في المنزل فقد تركته في منزل عمه ولم أستدعه الا بعد أن كانت والدته وأخوه قد استقروا في المنزل واستراحا ، ولم يلاحظ ابني أى اهتمام زائد بأخيه الجديد ، فمن حسن الحظ أنه يقضى أغلب الوقت نائما في شهوره الأولى ، وكنا نتفادى أن يرى أمه وهي ترضع أخاه من ثديها .

وعندما كبر الأخ قليلا حدث من أخيه الكبير بعض التصرفات القاسية فقد حاول مرة رميه من السريير ، ومنعت أمه من هذا بلطف وقالت له « أنا أعلم لماذا تفعل هذا يا حبيبي ولكن اطمئن فإن حبي لك كما هو وكل ما في الأمر أن أخاك ما زال صغيرا ويحتاج لبعض العناية كما كنت أنت تحتاجها وأنت صغير » .

وكنت أعود الأخ الأكبر على مساعدة أمه في العناية بأخيه كان يحضر له البزاة ويغير له ملابسه . ولم يكن هذا يحدث بالاكراه بل برغبته تطوع فقد أحس الأخ الكبير أن محبة والديه من الممكن قسمتها على اثنين بسهولة .

وكنا دائما نتفادى أى مجابهة بينهما ، فإذا شكى الابن الأكبر من تدخل الطفل في لعبه والعابه خصصنا لكل منهما دولابا لألعابه يستقبل به .

وبهذا صارت السفينة بسلام في بحر هادئ من المحبة والصفاء .

الطفل ٠٠ ومص الإبهام

اعتدل في جلسته ووضع البايب في فمه ومضى يلوكه بين أسنانه وهو يحكى لى وأسايريه تنطق بالضيق والقلق - عن ابنته التى جاوزت السنة الرابعة من عمرها ومع هذا لم تكف عن عادة امتصاص إبهامها ، وقال لى أنه جرب كل الوسائل لمنعها عن هذه العادة السخيفة فمن التهديد والضرب الى المحايلة والرشوة •

والبنيت تتماهى فى الامتصاص ، بل صار يبدو أنها تتلذذ من حالة الضيق التى تسببها لوالديها •

كنت أقول له أنظر الى نفسك ، ان ما تفعله وأنت قلق من امتصاص للبايب لا يقل فى معناه وفى مغزاه عما تفعله ابنتك حين تمتص إبهامها ولكن نظرة الى وجهه الحزين أقنعتنى بأنه لا داعى للمحاكمات النفسية الآن •

غريزة الامتصاص هى أقوى الفرائز عند الرضيع ، وكيف لا ؟ اليس اسمه الرضيع ؟ انه يرضع • تأمل الطفل بعد ولادته حين يلامس فمه حلمة ثدى أمه مرة • انه يبدأ فى امتصاصها بلا تفكير • وبدون هذه الغريزة لنى يستطيع مثل هذا الرضيع أن يعيش • فكل غذائه فى شهوره الأولى يكون عن طريق الامتصاص من الثدي أو البزازة •

والطفل حين يرضع يحاول اشباع غريزتين ، هما غريزة الامتصاص وغريزة الجوع ، وهو حين يتناول البزازة ويفرغها ، تبمدىها الأم عن فمه حتى لا يمتص الهواء ويصاب بالمغص وعادة يكون قد شبع تماما ولكن هل أشبع غريزة الامتصاص ؟ هل تمتع بالامتصاص للمدة التى يشاؤها ؟

هذا أمر مشكوك فيه جدا وخصوصا اذا كبر في السن واستطاع أن ينهى
البزازة بسرعة . . . ولعل كثيرا من الأمهات يلاحظن أن الطفل يقاوم من
يحاول نزع البزازة من فمه بعد فراغها ويتمسكن من هذا . . . فهم يفسرونه
بأنه جوع بالرغم من كفاية كمية اللبن . ولكن الواقع أن الطفل يحتاج
الى أشباع هذه الغريزة المسيطرة - غريزة الامتصاص - حتى بعد أن انتهى
جوعه .

أما عند راضع الثدي فإن الأم تتركه يرضع حتى يشبع ويترك
الثدي بنفسه ، وهو هنا يعلن أشباع جوعه ورغبته في الامتصاص معا ،
ولذا لوحظ أن نسبة ماصي الابهام تزيد كثيرا بين الأطفال الذين يتناولون
البزازة عن أولئك الذين يرضعون ثدي أمهاتهم . فالأول تدفع أمه البزازة
عنه - سواء رغب أم لم يرغب - حين تفرغ والثاني يرضع وفق هواه حتى
يتترك الثدي في كبرياء المستغنى .

وتبدأ عادة امتصاص الابهام - عند الطفل المولع بالامتصاص أو
الذى يفتقر الى اهتمام الأهل - بصدفة محضة ، فالطفل يحرك يديه تجاه
وجهه فإذا قبضه يده أو أصبعه الابهام تلاقى شفتيه فيمصه ويجد أن
هذا الامتصاص شيء لا يصدقه عقل وأنه يبعث فيه شعورا بالراحة كان
يشده من قبل فيستمر على هذه العادة السارة .

ويتوالف تطور الحالة عمل تصرف الأهل :

فهناك أم عاقلة تفهم سبب هذه العادة . ولذا فهي تترك طفلها يمتص
ثديها حتى يكتفى ، أما اذا كان يتناول البزازة فانها تضيق تقوب حلمتها
حتى تطيل مدة رضاعة طفلها الى ٢٠ - ٣٠ دقيقة ، ولا مانع أبدا من الحلمة
الكاوتشوك ، وبهذه الطرق يقل امتصاص الطفل لابهامه حتى يتلاشى
تماما بعد السنة الأولى من عمره ، ففي هذا الوقت تبدأ غريزة الامتصاص
في الضعف شيئا فشيئا حتى تعجز املاء ارادتها على هذا المخلوق البريء .

أما القلة النادرة من الأمهات - وهذه مجاملة كبيرة مني - أقول
أما هذه القلة التي تخشى من استمرار العادة فانها تتوصل بكافة الوسائل
لكي ترغم طفلها على الاقلاع عنها . فهي قد توبخه أو تضربه وهي تقوم
ببعض الحركات الغريبة كأن تدمن أصبعه بالصبر - وكان أولى بها أن
تتذرع بالصبر - وقد تلف أصبعه بشرائط لاصق وغير هذا من الوسائل
التي لا تفلح الا في تحويل اهتمام الطفل نحو موضوع كان بالنسبة له

تأفها لو ترك لحاله لنسبه من تلقاء نفسه وقد تؤدي الطرق الى استمرار الطفل في الامتناس لممد أطول فالأم توبخ ، وتوتر أعصاب الطفل وينتابه شعور بالآلم وبالتلق فيزيد في امتناسه لأصبعه وهكذا يدور الموضوع في حلقة مفرغة •

أما اذا استمر الطفل في امتناس إبهامه مددا طويلة كحالة فتاتنا التي تمتص أصبعها وقد جاوزت الرابعة من عمرها فان سببها يكون في الاغلب شيء آخر لا علاقة له بفرزة الامتناس •

كثيرا ما نعود بذاكرتنا - في فترات حياتنا الحرجة - الى أيام الطفولة السعيدة ونتمنى عودتها • أيام المرح والبراءة وخلو البال • وهي لن تعود ، وقد نحن الى شيء ما يرتبط بهذه المرحلة كان نتذكر أغنية أو مكانا ما •• وكذلك الأمر حين ينتاب الطفل القلق أما بسبب ولادة أخ جديد يثير الفيرة أو بسبب إقترحامه لمجتمع جديد غريب عنه كمجتمع المدرسة ، هنا يرجع الطفل بذاكرته الى أيام الرضاعة أى الى حين كان يرقد في حضن أم حنون تناوله ما يمتصه من غذاء ، وسرعان ما يضع أصبعه في فمه ويحلق في أجواء خياله محاولا ترك هذا الواقع القاسي والحياة في أيام زمان السعيدة •

مثل هذا الطفل لا تجدى معه التهديدات ولكن يجب أن تبحث الأم عن أسباب قلق هذا الطفل وكراهيته للواقع وتبعده عنها بقدر ما تستطيع وفي نفس الوقت يجب عليها أن تشغل وقت فراغه وان لا تعطيه الفرصة كي يفكر في امتناس إبهامه •• ولتتأكد أن هذه العادة سوف تتلاشى من تلقاء نفسها حين تزول أسبابها على مهل وليس دفعة واحدة •

الطفل وعيوب الكلام

ولعل الكثيرين من الأطباء ، بل ومن الأهل المتقنين قد أولوا الأمراض النفسية واللاعضوية اهتماما أكبر من الأمراض العضوية . وهذا في رأيي منطقي جدا ، ويشاركني في هذا أهل الطفل المشاكس المعاند مثلا ، كما يؤيدني فيه أهل الطفل الذي يتهته في الكلام . كل هؤلاء يتمنون قطعاً لو كان ما أصاب ابنهم مرضاً عضوياً ، فمهما كان هذا المرض . فإن الطفل سوف يتناول العلاج في صورة محسوبة من الدواء ، وسوف يشفي عادة ، أما في حالة المرض النفسى فالعلاج يكون بوسائل أقوى وقد لا يلعب فيها الدواء دوراً هاماً ، ويحتاج المريض الى حلق وحرص شديد في معاملته ، أضف الى هذا ان طول مدة المرض النفسى تصيب المنزل كله بالقلق والاضطراب .

ومن الأمراض التى يتداخل فيها الجانب النفسى مع الجانب العضوى .
عيوب الكلام . وقد بدأ اهتمامى بها قبل ان أخرج فى كلية الطب .

كنا نقضى الصيف فى الاسكنندرية فى منزل العائلة وكان لى قريب فى الرابعة من عمره ، ذكى متفتح ولكنه لم ينطق حتى هذا اليوم بكلمة واحدة سليمة ، وكنت لاحظ قلقى أهله الشديد عليه وحزنهم اذا نطق - واذا لم ينطق - بكلمة من معجزة الفريد ، فكنت أصعبه إلى حجرة مغلقة وأخذ فى تعليمه مخارج الحروف بكل هدوء وصبر حتى تحسن كثيراً وقد بدأ الهدوء يعود الى المنزل ولولا تحسن نطقه أضاعت شهور الصيف علينا جميعاً وفى هذا اليوم تبدلت أخلاق هذا الطفل من انطوائى عصبى لآل انارة الى اجتماعى ودع حادى الطبع .

ويقولون ان الانسان حيوان ناطق وهو قول صحيح الى حد ما .
فهناك بعض المخلوقات التي نظن انها من فصيلة الانسان حتى يبدووا في
الكلام فتخيب الظنون ولكن عموما فان الانسان هو المخلوق الوحيد الذي
يستطيع أن يعطي تعبيرا لفظيا عما يحتاجه ويشعر به .

يعبر الطفل في شهوره الأولى عن مطلبه وأحاسيسه بطريقة أصوات
مختلفة ومع تقدمه في السن ونمو عقله وازدياد احساسه بذاته وملاحظته
لما حوله يبدأ في الربط بين ما يسمع من كلمات وبين الأشياء التي تمثلها ،
فهو يتعلم ان كلمة ماما البسيطة تعنى هذا الشخص الذي يمنحه الدفء
والحب . . . والطعام ، وهكذا حتى يكون في نهاية السنة الأولى من عمره
قد كون حصيلة لا بأس بها من الكلمات المفردة مثل بابا وماما ، دادا
وغير ذلك من الألفاظ - مع التساهل الشديد في النطق طبعا ، وعندما
يتم السنة الثانية من عمره يكون قد استطاع تكوين جملة من كلمتين وفي
السنة الثالثة الى الخامسة يصبح في استطاعته القاء جمل يصف بها
أحاسيسه وبهذا يتخطى مرحلة الأسئلة البسيطة والجمل بسهولة .

وهذا التقدم في الكلام يخضع لمؤثرات كثيرة مثل ذكاء الطفل
وشخصيته وتشجيع من حوله . بعد هذه المقدمة نبدأ حديثنا عن عيوب
الكلام . .

تأخر النطق :

حتى يتكلم الطفل لا بد له من :

١ - اذن تسمع الكلام .

٢ - عقل سليم يربط بين الكلام الذي يصله وبين ما يعنيه كان
يسمع كأنه كرسى فيربط بينها وبين هذا الكرسى أو غيره . أضف الى هذا
ذاكرة جيدة تمكنه من حفظ عدد أكبر من المفردات .

٣ - أعضاء نطق سليمة : هذه الأعضاء هي اللسان والشفطان
وسقف الحلق .

٤ - رغبة في الكلام .

اسباب تأخر النطق :

يجب الاهتمام بمعرفة أسباب تأخر نطق الطفل اذا وصل الى الشهر
الثلاثين من عمره ولم يستطيع النطق وأهم أسباب هذا التأخر هي : -

١ - ضعف السمع :

هذا الطفل قد يكون في منتهى الذكاء • ولديه الرغبة الشديدة في التعبير عما يريد وقد تكون أعضاء نطقه سليمة تماما ولكنه لا يتكلم لأنه لا يسمع الأصوات وليس يكون لديه ما يقلده من أصوات • مثل هذا الطفل يجب ان تفحص أذنيه • فان كان سبب الصمم قابلا للشفاء عولج منه • أما اذا كان متعصبا فيجب تعليم الطفل الكلام بحركات الشفاه ويتم هذا بواسطة أخصائي يعلم الطفل طريقة اخراج الحروف من الفم وكيف يحرك لسانه وشفتيه ليقدم الحروف المطلوبة •

٢ - ضعف العقل :

مثل هذا الطفل الضعيف العقلية يسمع جيدا ولكنه من ناحية ليس لديه الذكاء الكافي كي يربط بين ما يسمع وبين المقصود منه • ومن ناحية أخرى ليس له ذاكرة قوية تستوعب وتحفظ الكلام بسهولة ، وأهم من هذا كله لن يكون لديه مثل هذا الطفل الرغبة في التعبير عن شيء •

٣ - الأطفال المسلولون أو المرضى المزمنون :

هؤلاء الأطفال قد عودوا على اجابة كافة مطالبهم قبل ان يطالبوا بها ، هذا التسيير الشديد لاحتياجاتهم قد يجعلهم في غنى عن الكلام فما الكلام الا وسيلة التعبير عن المطالب ، مثل هؤلاء الأطفال قد يتأخر كلا منهم بعض الشيء عن أقرانهم الذين تعودوا استخدام البكاء والصراخ لترجمة احتياجاتهم •

٤ - بعض الأمراض النفسية (مثل الفصام) :

تجعل الطفل منطويا على نفسه مهملًا للعالم الخارجي تماما ، هذا الطفل قد يتأخر نطقه كثيرا فهو لا يرغب في أى اتصال بمن حوله •

٥ - خلل باعضاء النطق :

كان يكون اللسان ملتصقا جدا بباطن الحلق مما يسوق حركته • فاذا أزلنا مادة الالتصاق ، زالت عقدة لسانه وتحول الطفل الى ثرثار صغير •

ومن هذا يتضح لنا شيثان :

١ - هناك قسمان من الأسباب التي تؤدي الى تأخر النطق أولها

غير قابل للتحسن الملحوظ مثل تأخر نمو الطفل عقليا ، والقسم الآخر قابل للتحسن جدا مثل ربط اللسان والأمراض النفسية التي تؤدي الى تأخر النطق .

٢ - هناك ارتباط كبير بين الأعراض النفسية والعضوية في حالات تأخر النطق فالطفل الأصم الذي يتمتع بذكاء كاف ومع هذا لا يستطيع الكلام بسبب صممه يكون عادة متوترا جدا يؤثر المنزل بعصبية التي تنتجت عن احساسه بالنقص الشديده عن حوله . مثل هذا الطفل يجب أن يعامل بحنان وصبر حتى يشفى تماما .

❖ ومن ناحية أخرى هناك أمراض نفسية تؤدي الى تأخر النطق وهذه يجب علاجها عند طبيب نفسي متخصص ، ومتى زال المرض النفسي استجاب الطفل للعالم الخارجي ورغب في الاتصال به وبدأ في التكلم .

السنة الثانية

سنة الفتوح والاكتشافات

حملت طفلها الرضيع ومضت تهدده في حنان بالغ وتبتسم في وجهه وهو يبادلها حبا وابتساما .

وقالت لزوجها .. ليت يبقى هكذا صغيرا ورفيقا .

سيدتي .. لكن سن حلاوتها ومميزاتها ، فسن السنة الواحدة هي فترة المداعبة والبسمات - والبكاء أيضا ولكن السنة الثانية من عمر طفلك حافلة بالانتصارات الرائعة التي يحققها والتي يجب أن نفرح بها ونسعد أكثر مما تسعدنا بسمة ساذجة لطفل رضيع .

اتفضل يا ماما عشائك ، يقبل عليك وفي يده شيء قد يكون متواضعا جدا كورقة صغيرة أو لقمة أكل نصفها ولكن يقدمها لك بكل فخر فقد اختارها لك أنت وأنت فقط وهو يعتقد أن هذا يليق تماما بمقامك وبمقدار حبه لك لقد اكتشف لذة العطاء وكانت سعادته بالغة بهذا الاكتشاف فلا تفسديها قدرى هداياه البسيطة وعامل قصاصة الورق التي قدمها لك كورقة بنكنوت وبهذا تخلقى منه طفلا كريما ثم .. كيف تعلمه كلمة متشكر إذا لم نقلها له نحن ؟ ١١٩ .

* لقد اشتريت عربة صغيرة يلعب بها ففحصها ولعب بها مدة ثم رماها وأمسك بعلبة كيريت قديمة كانت ملقاه أمامه وراح يقلبها باهتمام .

قد يكون هذا شيئا مخيبا لأم دفعت الشيء الكثير في هديتها هل يجب أن لا تهديه شيئا إذا ؟ ١٩١

* كلا طبعاً . ولكنه ينظر الى الأشياء نظرة متجردة - عذرية بفض

النظر عن قيمتها المادية • فهو في سن يزيد فيها اهتمامه بالأشياء المختلفة • وهو يجذب بها كشيء جديد ولكن متى فحصها وأرضى اهتمامه بها ، تلفت يبحث عن مادة جديدة لبحثه واهتمامه • وهو قد يكسرها بدون قصد لأنه يريد أن يكتشف ما بداخلها وقد تراوده فكرة أن يثبت أنه أقوى منها • فتزداد ثقته بنفسه • استمعى اليه وهو يحدث هذه الأشياء التي ننظر اليها نحن كجماد • أنه يقيم علاقات معها فهو يعتبر الحجر عدوا اذا جرحه فيضربه أو يقدفه بعيدا •

✽ أصبح لا يحتمل البقاء في مكان واحد دقيقتين ، قد تقولونها بقلق • ولكن ما يقلق هو السكوت الزائد عن الحد وليس النشاط الزائد • لقد بدأ طفلك يشعر بلذة الحياة • وهو يعصف بالمنزل كالأعصار الهائج كأنه يريد اثبات شيء ما - قد يكون اعلان انفتاحه على العالم والحياة • وهو يمسك ويقلب كل ما يراه فلا داعي للبقاء عليه اللبن المسكوب والكتاب الممزق فقط ... ابعدىها عن متناول يده ثم افهميه • فهو أن كان يمسك أى شيء أمامه فلأنه يهتم باكتشافه لأنه جزء من حياة أحبها وأقبل عليها وأقبلت عليه ولم يدر ببالة أبدا أن يفعل هذا ليثير غيظه أو غضبه •

● وهو يختنق بين جدران المنزل الأربعة فموديه على الخروج الى الحدائق والنوادي وساحل البحر فسوف يسعد بهذا •

● تحول الى أستاذ في فن التفليد فهو وسيلته لاكتساب معلومات وحركات جديدة • وهو يقلد حركاتك والفاظك - طيبها ورديتها - انظري اليه وهو يمسك الجريدة ويقلبها كوالده • وهو هنا يحمل لكما ثقة كاملة • وأى شيء يروق لكما سوف يكون هو العمل المثالي • فحذرا .. أن لم نتذكر هذا جيدا فسوف تقلبت منا بعض الحركات والتصرفات التي سوف نندم كثيرا اذا قللها •

● ليه ؟ .. كلمة تقف عفريتاً أمام كل أب وأم وهما يفرحان بها أول الأمر ولكنهما سرعان ما يملانها ولكن هذه الكلمة هي الطريق الوحيد الى المعرفة والتقدم وهو في سن الظلم الى المعرفة •

● فلنتحمل الملل ونجيب على أسئلته بإجابات مبسطة مهما كان السؤال معقدا ، وفي هذه السن أيضا ينمو ويزيد قاموسه عن وضع عشرات الكلمات والآخر يتسع ذهنه وذاكرته لآلاف منها • وهذا يتوقف كثيرا على المجتمع حوله فكلما زاد عدد المتحدثين في محيطه زاد ما يتلقظه من الفاظ - الحارة - وإذا أردنا تقدما حقيقيا فلنتوقف عن محادثته بلغة الأطفال ولنكلمه

جد • فلا داعى لامبو والواو وللم ولتكلمه بقاموس البالغين حتى يسهل عليه اغفال قاموسه الخاص •

وفى هذه السن يزيد احساسه بالملكية لدرجة استثمارية عجبية • فهو يهوى امتلاك أى شئ تقع يده عليه ولكنه يعرف جيدا ما هو ملكه - حقيقة - جدا •

● فهو قد يحب اختطاف لعبة ابن الجيران ولكننا لو اعدنا هذه اللعبة الى الضحية المظلومة فلن يتأثر كثيرا • ولكن البرق والرعد لو خطف أحدهم لعبته منه •

● ويزيد عناد الطفل جدا فى هذا السن وتكثر منه كلمة لا وعلى الأقل هزة الرأس بالنفى ولذا سبب هام جدا على الوالدين أن يتذكراه جيدا قبل أن يستفزهما هذا السلوك السلبي • ان طفلها حتى هذا السن لم يعرف من المتاعب الا الجمائى منها مثل الجوع والعطش والألم • ولكنه الآن بعد ان بدأ يعجبه بشدة ملى بالفخاخ ، فالقطة تخربشه اذا ربت عليها ، وأمه قد ترفض ارضاء بعض نزواته • وهو حين يعجز عن تفسير هذه المفاجآت سيتجه بعض الشئ الى تصرف عدوانى وسلبي • فتشكو الأم من أنه يقول لا لجرد اللذة فى قولها • ولكن لتطمئن الأم فهو يقولها كتصرف طبيعى لاثبات وجوده وشخصيته أمام هذا العالم الذى يبدو له وقد وقف متحديا • ولكن سوف يصبح بالتدريج - مع زيادة خبرته واتقانه للكلام - أكثر ميلا للتفاهم •

ومع كل الشقاوة والعناد التى تحفل به سنته الثانية فانه يرغب فى مزيد من الاحساس بالأمان • فهو عدوانى ، وهو نشط ، ولكنه يصادف كل يوم مشاكل يصعب عليه حلها بضمفه • وهو قد يبكى لاحساسه بالقلق وبضالته أمام هذه العقبات • وهنا امنحيه حضانك ، وهدمديه ولاعبيه ما أمكنك ذلك ، عامله كرضيع فى بعض الأوقات خصوصا حين ساعات قلقه وتوتره ولا تنظرى اليه كشايب يتدلع فهو فى الحقيقة مبتدىء ضئيل فى هذا الغضم الواسع الذى نسميه الدنيا •

اسعافات الطفل الاولى

الأنف نزيف الأنف (الرعاف)

من الأعراض الشائعة عند الأطفال ومن أهم أسبابه وجود شعيرات دموية ضعيفة في جدار الفشاء المخاطي للأنف يسهل النزف منها .
وعادة ما يكون هذا الأمر وراثيا ويحدث أكثر في الصيف أو مع ارتفاع درجة حرارة الطفل .

وهناك أسباب أخرى كالكدمات التي تصيب الأنف ، أو كان يجرح الطفل أنفه بأصبعه من الداخل ، أو أن يدخل جسما غريبا بأنفه ، وهنا يكون النزف من فتحة واحدة بالأنف .

وهناك أسباب أخرى أكثر ندرة .

« خلا شائع » :

يعتقد الأهل ان ثنى رأس الطفل للخلف يوقف النزيف . وهذا غير صحيح ، وكل ما في الأمر أن النزيف يستمر ولكنه لا ينزف من الأنف بسبب ثنى الرقبة لكن الطفل يبتلمسه ، والمطورة هنا أن الأمر يوحى بشفاء كاذب .

« الإسعاف العاجل »

- هدئي من روع الطفل .. وقبل كل شيء هدئي نفسك .
- ادخلي في فتحة الأنف قطعة قطن ملفوفة جيدا ومغموسة بالغازلين أو بأي نقط أنف .

- اضغطي على فتحة الأنف ٥ دقائق على الأقل حتى يتوقف النزف.
- ضعي كمادات مثليجة على الأنف والجبهة أو ثلج ملفوف بمنديل .
- اتركي القطن بالأنف ٣٠ دقيقة ثم ارفعيها .

التسمم

لو أن الأهل اهتموا بأن يضعوا كل أدويتهم في أجزاخانة صغيرة بعيدا عن متناول يد أبنائهم لما كانت حاجة - تقريبا - لكتابة أى شيء عن التسمم .

ومع هذه السهولة الشديدة في الرقابة ، إلا أن الطبيب يصادف حالات عديدة من تسمم الأطفال ، والبعض منها قد يكون على درجة كبيرة من الخطورة على الحياة .

وما لم تشاهد الأم الطفل وهو يتناول المادة السامة فالأمر يحتاج إلى بعض الدقة في الملاحظة حتى نشك في أنه مصاب بالتسمم .

« أعراض تسمم التسمم »

اعرض طفلك للطبيب إذا أصيب بأحد الأعراض الآتية :

★ خمول شديد قد يصل إلى اغماء

★ تشنجات

★ سرعة شديدة في التنفس

★ حركات لا ارادية غير منتظمة

★ قىء مدعم

★ قرح بالفم

★ تهيج مع اتساع في حدقة العين

« إرشادات عامة »

- ★ قد يحتاج المصاب بالتسمم الى تنفس صناعى فابدأ به قبل كل شئ اذا لاحظت بطلنا فى تنفسه .
- ★ اذا كان فيه مليئا بالافرازات المخاطية فنظفه ودعه ينام على جنب ورأسه لأسفل حتى يسهل تنفسه .
- ★ حاول تحديد سبب التسمم فهذا يفيد الطبيب جدا .
- وقد يكون هذا بملاحظة زجاجة دواء مفتوحة ، أو مادة منظفة ...
- الخ خذها للطبيب حتى يعلم الكمية التى تناولها الطفل وقد يحدث اذا شتم هذا رائحة غريبة كرائحة البوتاجاز .

« الاسعافات الاولية العامة »

التخلص من المادة السامة : -

فيما عدا ابتلاع مادة البوتاس ابدئى بتقيؤ الطفل بأن يشرب كوبا من الماء المضاف اليه ملعقة ملح ثم ضعى السبابة على آخر لسانه ودعيه يتقيأ ورأسه لأسفل ولا يفيد التقيؤ اذا مضى أكثر من ٤ ساعات على تناول المادة السامة .

منع امتصاص الجزء الباقي

باعطاء الطفل كوبا من الماء مضافا اليه بودرة فحم (تشتري من
الاجزائخانات ويجب ألا يخلو منها أى بيث) .

إخراج ما امتصه الجسم منها : : اما عن طريق البول بشرب الماء
بكثرة ليدر البول ، أو عن طريق البراز باعطاء الطفل شربة مليئة بعد
ذلك . . .

دليل السعوم المنزلية ابجديا حتى وصول الطبيب

اللائحة السامة	الأعراض	الاسعاف الأولى	ملاحظات
أسبرين	سرعة في التنفس هبوط ، غيبوبة	تقيؤ ، شرب ماء مع بودرة فحم + كوب ماء ملحقة ستوات بوتاسيوم	الجرعة الخطرة مازاد عن نصف قرص أسبرين لكل كيلو من وزن الطفل .
باراستيامول (بيرال بارامول)	الحم بالجلن	يتقيا الطفل ، شرب ماء مع بودرة فحم	الجرعة الخطرة مازاد عن ٣٠ قرصا
بوتاس ، بنزين ومشتقاته كالكروسين والفتالين وبنزين تنظيف الملابس	رائحة الكروسين من الدم مع ألم بالجلن ونعال	ممنوع اجبار الطفل على التقيؤ أعطيه ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون ، استشرى الطبيب	ضعى هذه المنتجات بعيدا عن الطفل الذى قد تجذبه رائحتها ٠٤
بوتاجاز	دوخة تصل الى غيبوبة وبطء تنفس قد يصل الى توقفه تماما	اغسل مجس البوتاجاز وافتح التوافذ لاحد الطفل فقد يحتاج الى تنفس صناعى	تجنب غادة ترك شعلة البوتاجاز والسكان مفتوحة وابعد الطفل عن الموقد

البوتاس	يكتاه شديد مع تفرح بالقم واللسان	غسل القم جيدا او يطوره من بوقاي البوتاس لا يتناول الطفل اي شيء بالقم ولا يتقيا . استشيري الطبيب في الحال .	لا تستعملوه في غسل الملابس او تنظيف الارضية
الحبر	تلون اللسان واللسان	اجعل الطفل يتقيا	بعض انواع الحبر سامة للطفل
الحديد	الم بالبطن	اجعل الطفل يتقيا لا مانع من شربة للاسهال استشيري الطبيب في الحال .	له مضاعفات كثيرة خطيرة وقد تظهر بعد اسابيع من تناوله . الجرعة المخطرة اذا زاد عن ١٥ قرص حديد .
الفينيك	الم بالبطن + ثم والحمية الفينيك	اجعل الطفل يتقيا وقد يفيد استعمال اللبن كنسوع من الترياق	
المهذبات	استرخاء شديد قد يصل للبيوية ويك، او توقف في التنفس	اجعل الطفل يتقيا (اذا كان متسججا) . بعدها يشرب ماء + بدرة فحم . اذا كان التنفس غير منتظم . فلا بد من التنفس الصناعي . استشيري الطبيب في الحال .	هذا كسهم قاتل فابعدى عنه الادوية تماما عن تناول الطفل
صبغة اليود	آلام وحرقان في قم وحلق ومسة الطفل	اعطي الطفل قطعة من الخبز . اجعليه يتقيا بعدها .	الجرعة الخطرة ملاذا عن ملطبا . صفرة لطفل عمره سنة .

التشنجات الحرارية

بالرغم من أن حدوثها لا يعنى - فى غالبيتها الا أن منع الطفل المصاب وجهازه العصبى أكثر حساسية لارتفاع درجة الحرارة المفاجئ، عن غيره من الأطفال الا أن حدوثها للطفل - خصوصا - لأول مرة يسبب ذعرا شديدا للأهل ، يبدأ الأمر عادة فى طفل عمره يتراوح ما بين ستة شهور وخمس سنوات ، بأن يهتز جسمه فى حركات لا ارادية مفاجئة ، وقد يتصلب الجسم كله بمد ذلك مع انحراف بياض العين لأعلى ، وقد يتلو ذلك غيبوبة قصيرة ، بعدها وبعد أن تهدأ قليلا موجة الذعر التى أثارتها تلك التشنجات يلحظ الأهل ارتفاعا شديدا فى درجة حرارته ، وكثيرا ما يكون سبب الحرارة بسيطا كالأنفلونزا مثلا ، وأغلب الأمر أن المدى تكون من المخالطين أو من أطفال الحضانة .

وكثيرا ما يكون الاستعداد لهذه التشنجات عائليا ، فنجد أحد الوالدين أو الأعمام أو الأخوال أو الاخوة - قد أصيب بها من قبل فى صغره .

« الاسعافات الأولية » :

★ هبطى درجة حرارة الطفل حالا

اما بكمدات حنفية عادى ، وليست مثلجة ، أو بوضعه بحمام ماء فاتر . وقد يساعد على ذلك لبوس سباجين وان كان أثر مهبطات الحرارة أقل سرعة فى هذه الظروف من الحمام الفاتر .
★ بعدها أريحي الطفل على جانبه الأيمن حتى لا يشرق من افراوات فيه .

★ اذا توقف تنفسه - وقد يحدث ذلك لفترة قصيرة جدا - فابدى
التنفس الصناعى حتى يعود اليه تنفسه الطبيعى .

★ استشيرى الطبيب .

... « نقطتان هامتان » ...

★★ لا تستعمل الماء المثلج للكمادات فهو لا يخفض درجة الحرارة
كلما المادى .

★★ اذا أصيب الطفل بالتشنجات الحرارية مرة ، فهذا دليل على
أنه مستهدف لها مع ارتفاع مفاجئ للحرارة . فاجتهدى أن يكون بالمنزل
دائما مخفض للحرارة لابد من استشارة الطبيب وخصوصا عند حدوث
هذه التشنجات لأول مرة حتى يتأكد من السبب تماما .

الحروق

سيدتى ٠٠ لا تكونى كهذه الأم التى تصحب ابنها للمطبخ بين نار الفرن وحلل الطعام الساخن ، أو تلك التى تسمح له بالاقتراب من مدفئة كهربائية أو مكواة ، أو الأم الأخرى التى تتساهل فتشرب الفسأ الساخن بجانب طفلها الرضيع ، ولا تتركى علبه الكبريت بشكلها المفرد ورائحتها المميزة الجذابة ولا الولاعة فى متناول يده والا فما لم تتدخل رعاية الله فالنتيجة تكون حروقا ومضاعفات ادعو الله ان يحى أبناءنا منها جميعا .

درجات الحروق

تنقسم الحروق بحسب شدتها ومضاعفاتها الى ثلاث درجا :

★ **حروق الدرجة الأولى :** وهى مجرد احمرار بالجلد ٠٠ كذلك التى يسببها التعرض الطويل لأشعة الشمس فى أول أيام الصيف ، أو السكاب شأى ساخن ، فى فترة قصيرة - على الجلد .
وهى حروق بسيطة لا تترك آثارا ولا مضاعفات لها .

★★ **حروق الدرجة الثانية :** وفيها تتكون على الجلد فقائص مائية مؤلمة جدا وهى فى حالة فقئها بدون اشراف طبى قد تؤدى الى التهاب جلدى شديد .

★★★ **حروق الدرجة الثالثة :** وفيها تتمزق الطبقة الخارجية للجلد ويتفلى ما تحت الجلد ومضاعفاتها وتشوهات كثيرة ، بل قد تؤدى فى حالة اتساعها وانتشارها الى آثار خطيرة على الحياة .

★ اشطف المكان المصاب بالحريق أولا ٠٠

ارشادات هامة

- ★ الوقاية من الحروق أسهل كثيرا من علاجها .
- ★ كل الحروق تحتاج لاستشارة الطبيب .

ممنوعات :

- ★ لا تلمس المكان المصاب .
- ★ لا تضيء أى ملابس عليه ولكن لا تدفعى الملابس الملتصقة .
- ★ لا تنطى الجلد المحروق بالفازلين أو الزيت فى حروق الدرجة الاولى والثانية .
- ★ لا تستعمل أى دواء الا بأمر الطبيب .
- ★ اطلبى الاسعاف أو الجئى لأقرب مستشفى اذا لاحظت على الطفل علامات الهبوط .

الاسعافات الاولى

- ★ أبعدى الطفل عن مصدر الحريق بسرعة .
- ★ اشطفى الجزء المصاب بالماء الدافىء .
- ★ غطيه بشاشة الحروق (يطلب من أقرب اجزخانة) أو بالفازلين وحيدا أن وجدا دائما بالمنزل أو بأى مرهم مطهر .

سفر الطفل

السفر بالطائرة :

تخشى الأم كثيرا من ان تصطحب ابنها للسفر بالطائرة ، وقد تكون مضطرة لذلك لظروف العمل بالخارج . والواقع انه من حيث المبدأ لابد ان تعلم الأم والأب أيضا أن مولودهما قدرة هائلة على التأقلم ، فماذا يساوى السفر الى جانب هذا الانتقال المفاجيء - الحاد - من داخل البطن بحيث كان مخلوقا متطفلا على أمه - الى خارج البطن - الى الحياة حيث الاستقلال التام أكلًا وشربًا وتنفسًا وهضمًا وحركة .

ولعل ما يهمنى أنا كطبيب هو تحذير الأم من إصابة الطفل بنزلات البرد - اما بسبب تكييف الهواء البارد - أو الحار - أو بسبب الوصول للمطار فى جو بارد .

ولعل بعض التغير فى ضغط الطائرة وخصوصا عند الاقلاع والهبوط وما يسببه من ألم - وبكاء هو العرض الأساسى فى حالات الركوب للطائرة .

الأم والطفل الطائرة :

★ ارضعى طفلك منذ بداية الاقلاع حتى اطفاء علامة ربط الحزام .

★ ارضعيه أيضا أثناء هبوط الطائرة منذ اضاءة علامة ربط الحزام حتى اطفائها وتوقف الطائرة .

★ ارضعيه أثناء الطيران اذا يكره أيضا .

وفائدة الرضاعة ان الامتصاص والبلع يساعد على معادلة

ضغط الهواء بالغم مصححا أى اختلاف فى ضغط هواء الطائرة .

★ أما عند الأطفال الأكبر سنا فمساعديه على المص والبلع بإعطائه كريمة أو قطعة من اللبان .

★ لا تعودى أبنائك على كثرة التحرك فى الطائرة أثناء طيرانها لما يسبب هذا من قلق للركاب وارتباك للمضيفات وأحيانا بعض المخاطر للطفل نفسه .

★ إذا كان ممن يصاب بدوار الطائرة فاتبعى التعليمات الآتية الموجودة عند السفر بالباخرة

السفر بالعربة :

يعتبر بالنسبة للطفل نزهة محببة ، ولكن هناك بعض الاحتياطات التى يجب اتباعها وخصوصا إذا كان السفر لمسافة طويلة .

احتياطات السفر :

★ اعدى أكلات الرضيع ، والطفل مسبقا ، فاكلات استراحات الطرق غير مأمونة ولا مضمونة .

★ لا تنسى احضار وعاء التبرز للرضيع .

★ يحسن استعمال حزام الأمان للأطفال المسافرين حرصا عليهم من الصدمات عند الفرملة المفاجئة .

★ ولا يجب جلوسهم فى المقاعد الأمامية .

★ يجب إيقاف العربة على فترات حتى يتمكن الأطفال من تحريك أطرافهم .

★ فى أيام الحر الشديدة أوقف العربة كثيرا فى أماكن ظليلة وخصوصا إذا كان معك طفل رضيع . وافتح نوافذ العربة ولكن احذر تيار الهواء . أو من أن يواجه الطفل هواء النافذة مباشرة على وجهه .

★ إذا كان ممن يصاب بدوار العربة فاشغلى تفكيره بالألعاب وأوقفى العربة كل مسافة متوسطة ولا مانع من أدوية النوار .

السفر بالباخرة :

- ★ لا تتركى ابنك بمفرده على سطح الباخرة .
- ★ إذا كان ممن يصاب بدوار البحر فستعرفين بداية إصابته بالدوار عندما تبدو عليه العلامات الآتية :
- يمتقع الوجه .
- يتصبب العرق .
- يشكو من غمان النفس .
- يصاب بقيء متكرر قد يصل الى درجة الإصابة بجفاف .

الوقاية :

- ★ لا داعى أن يتناول وجبة دسمة قبل السفر .
- ★ خذى معك أقراص الدرامامين الواقية من الدوار .

ضربة الشمس

قد يوحي هذا الاسم بأن ضربة الشمس لا تحدث إلا إذا تعرض الطفل للشمس الحارقة فقط ، صحيح أن التعرض لها لمدة طويلة قد يسبب الضرر • ولكن أساس الأعراض هو التعرض للحرارة الشديدة - في الشمس أو الظل - لمدة طويلة ، عندها يفقد الطفل كمية كبيرة من العرق - كما يحدث في الاجهاد الحرارى •

أما إذا لم يعوض المفقود من العرق - فيصاب الطفل بحالة من الجفاف الشديد ترتفع معها درجة الحرارة تدريجيا لتصل الى ما هو أعلى من ٤٠.٥ درجة مئوية ، وإذا لم نعالج الطفل فقد تؤثر هذه الحرارة المرتفعة على خلايا مخه وقد يكون التأثير دائما • وأكرر قد يحدث كل هذا والطفل داخل حجرته وفي فراشه لابسا الملابس الثقيلة التي لا تناسب حرارة الجو •

أما عند الطفل الأكبر سنًا فتحدث عندما يجتمع المجهود البدني الشديد ولمدة طويلة - عرق وفقدان سوائل وأملاح الجسم - مع شمس قوية •

كيف نكتشف مقدمات ضربة الشمس قبل حدوثها ؟

★ توتر وعصبية ، ضعف في الحركة صداع ، درجة حرارة أعلى من المتوسط (٣٧.٨ - ٣٨) مثلا + توقف العرق كلية • وإذا لم تعالج الحالة بسرعة حدثت ضربة الشمس ...
وعلاماتها :

- درجة حرارة شديدة الارتفاع (فوق ٤٠.٢) بالإضافة الى الأعراض العامة كالهلوسة والتشنجات ، وقد يفقد المريض وعيه شيئا فشيئا لدرجة قد تصل الى الغيبوبة .
- يكون جلد المصاب مخمرا مختنقا وحادا وجافا بلا عرق اطلاقا .
- تسرع نبضات القلب وتضعف .
- يسرع التنفس وقد يصبح غير منتظم .
- يقل حجم وعدد مرات التبول .

الاسعافات الأولية

- ★ اخلعي ملابس الطفل .
- ★ ضعه في حمام ماء فاتر واعمل على زيادة برودة الماء بوضع قطعة ثلج وتقليبها في ماء الحمام كل ٥ دقائق حتى يكون التبريد متدرجا .
- ★ ضعي بالحجرة مروحة ووجهيها على طبق مملوء بالثلج (تكييف هواء منزلي)
- ★ عوضى السوائل التي فقدتها عرقا بالماء البارد أو بمحلول مضاد للجفاف .
- ★ لا تعطى الطفل أى دواء مخفض للحرارة .
- ★ استشيرى الطبيب .

الإشراف على الفرق

ما زال الإشراف على الفرق ، بل والفرق ، حادثا يتكرر ، ولا شك أن الوقاية هنا أفضل نتيجة من الإسعاف ، ففترة الإسعاف الناجح لا بد أن تكون في حدود ٥ دقائق منذ بدء الفرق والا كانت النتائج وخيمة جدا . ولذا يهتمى قبل كل شيء أن أقدم بعض النصائح الواجبة للوقاية من الفرق :

★ علموا أبناءكم العوم ، وتعلموه أنتم أيضا ، ولا أقول لدرجة الإجادة المطلقة فيكفى جدا ما يعين على الطفو فهو يفيد في الأوقات الحرجة ، كأن يتعلم المراهق كيفية تحريك يديه ورجليه - كلابيا - مع التنفس وكل الوجه خارج الماء .

★ لا تجعلى طفلك يعوم وحده فيجب أن يكون مرافقا لصديق أو قريب كبير يمكنه الإسراع بالنجدة .

★ ممنوع العوم فى الشواطئ التى تخلو من غطاس ، وأحذرى من بعض الشواطئ كالمجمى بالاسكندرية التى تجمع بين التيارات وبين النقص الشديد فى ملاحظى الشاطئ .

★ ممنوع العوم عند رفع الراية السوداء حتى وإن بدا البحر حادثا نسبيا فقد يكون به من التيارات القوية ما يجعل العوم خطرا .

★ فى حمامات السباحة لا تدعى الطفل يعوم فى الأماكن العميقة إلا بعد الإجادة التامة للسباحة .

- ★ تعلمى وسائل انقاذ الغريق والقيام بالتنفس الصناعى وتدليك القلب .
- ★ لا تقدمى على انقاذ الغريق الا اذا كنت متدربة على ذلك .
- ★ لاتجعل الطفل يمارس السباحة بعد أكلة رئيسية بل لابد من راحة ساعتين على الاقل بعدها .
- ★ حذار من الاعتماد على العجلات المطاطة كوسيلة لتأمين الطفل فى الماء فما أسهل تقبها وتكون النتيجة سيئة جدا ، وإن اخترت العوامة فأنتى أفضل تلك التى تثبت على ذراعى الطفل فهى أكثر أمانا .
- ★ عند العوم فى الشواطىء ابتعدى قدر الامكان عن البلسوارات فكثيرا ما يستعملها جهلة صغار قد يصيبوا الطفل اصابة تفقد الوعى .
- ★ عند ممارسة رياضة الفطس والصيد تحت الماء يجب أن تكون الخطوات الاولى تحت اشراف مدرب محترف ولا تترك الطفل يمارس تلك الرياضة وحده الا بعد اتقانها تماما على أن يكون ذلك فى أماكن ثبت أمانها .
- ★ لا تخجل من طلب النجدة متى تحتاجها .

الاسعاف الماثل

- ★ لا تضعى الوقت فى اخراج الماء الذى ابتلعه الطفل . . فالمسألة دقائق وثوان . ولكن ابدأ عملية الانقاذ ورأس الطفل على مستوى أنفك من ياقى الجسم . بل لعل الظروف قد تقتضى بأن تبدأ الانقاذ والطفل مازال فى الماء .
- ★ لا حظ تنفس الطفل اذا كان متوقفا أو غير منتظم . . . فابداً فى الحال بالتنفس الصناعى .
- ★ ضع يدك على أسفل راس الطفل أو عند رقبته قرب القصبة الهوائية لتتأكد من نبض القلب . فاذا كان القلب متوقفا فابدا التدليك الخارجى . وحبذا بالطبع لو تعاون اثنان فى ذلك .

★ يجب أن تستدعى عربة الاسعاف في الحال أثناء الاسعافات الأولى . فقله يحتاج الطفل الى استنشاق اكسجين أو الى سوائل دوائية وغير ذلك من علاجات الاشراف على الفرق .
واكرر : علموا أبناءكم اليوم . . . وتعلموه انتم .

عض الحيوان

بل وخربشة الحيوانات ، ولحق جلده الانسان بلسانها • كل هذه طرق يمكن بها تسليل ميكروب مرض الكلب الى الطفل سبيء الحظ •

وانصح دائما بعدم تشجيع أبنائنا على الاقتراب من قطط وكلاب النوادي والشوارع بالطبع أى حيوان آخر غير مضمون ، فمشكلة مرض الكلب أن حضانة ميكروبه عند الحيوان هي حوالى الأسبوع ولكن لعابه ينقل الفيروس المسبب قبل ظهور الأعراض بوضوح عليه •

والفت النظر أيضا الى أنه ما دام اللعاب هو الناقل ، فالعضة أو اللسان بل الأظافر التى لامسها الحيوان بلسانه قد تنقل المرض • ومرض الكلب منعه سهل وميسور اذا احتطنا ، وعلاجه ممكن قبل ظهور أعراضه ؟ ولكن اذا تمكن الفيروس من الجسم •• فلا حل له •

« ارشادات واسعافات »

★ اذا اعتدى الحيوان على الطفل فأهم مسألة هي التحفظ على هذا الحيوان لماذا ؟

— سيكتشف الطبيب المسئول عليه ، اذا ثبت عليه أعراض السعار فيعطى الطفل المصاب المضاد •

— اذا لم تبد على الحيوان أعراض السعار فسوف يوضع تحت الملاحظة أسبوعا كاملا (وهي فترة حضانة المرض عند الحيوان) اذا

ظهرت الأعراض ، طعم الطفل واذا لم تظهر . . فبراعة والحمد لله ولا يعطى
الطفل أى واق .

★ أما اذا لم نستطع التحفظ على الحيوان فسوف يأخذ الطبيب
الأحوط ويمطى الطفل الحقن الواقية . وبالمناسبة فقد نزل الى الأسواق
حقن تقى من المرض فى ٤ جرعات عضلية وهى ان كانت أقل الما جسمانيا
من ٢١ حقة الماضية الا أن ثمنها يسبب آلاما مادية كبيرة .

★ كل ما علينا بعد التحفظ على الحيوان هو تنظيف الجرح بمادة
مطهرة ثم استشارة الطبيب .

فهرس

صفحة	صفحة
٤٨ الصيام الكامل	٩ الطفل حديث الولادة
٤٩ رفيع القوام	١١ الأم المبتدئة
٥٢ الطفل البدين	١٥ حجرة المولود الجديدة
٥٣ علاج للبدانة	١٦ ثدى أم صناعى
	١٧ عين الفتاة حولة
٥٧ الطفل وأمراضه	١٨ مذكرات طفلة حديثة الولادة
٥٩ طفلك كيف تحصينه ضد الأمراض ؟ ..	١٨ عملية الطهارة
٦٢ شلل الأطفال .. وحش مروض	١٩ الرضاعة
٦٣ معجزة القرن	٢١ لماذا يبكى الرضيع
٦٣ الوقاية	٢٢ ما هى أسباب بكاء الرضيع ؟
٦٥ الشقيان .. البرد والأنفلونزا	٢٤ ما هو علاج البكاء ؟
٦٥ الأعراض	٢٥ الوليد .. ناقص النمو
٦٦ حقائق هامة	
٦٧ المضاعفات	٢٩ تغذية الطفل
٦٧ الوقاية	٣٢ لبن الثدي
٦٧ العلاج	٤٥ الأكلات الخارجية نصائح عشر
٦٩ الطفح	٤٧ ليلة صيام فاطمة
٧١ الحصبة الألمانية	٤٨ ومر عام

١١٦	طريقة التقليد
١١٩	الطفل للمزب
١٢٠	الطفل وحقائق الجنس
١٢٣	الطفل والشذوذ للجنس
١٢٦	ضعف الشهية عند الطفل
١٢٨	كيف نتغلب على ضعف الشهية عند طفلا
١٣٠	التخلف العقلي وزواج الأقارب
١٣١	تكوين المخ
١٣١	أسباب تؤثر في نمو المخ
١٣٢	الوقاية من التخلف !!
١٣٤	الطفل .. وأمه العاملة
١٣٥	اختيار المربية
١٣٧	أبو رجل مسلوخة
١٤٠	الغيرة عند الأطفال
١٤٤	الطفل ومص الإبهام
١٤٧	الطفل وعيوب الكلام
١٥١	للسنة الثانية
١٥١	سنة الفتح والاكتشافات
١٥٥	أسعافات الطفل الأولية
١٥٧	نزيف الأنف (الرعارف)
١٥٩	التصمم
١٦٠	(أرشادات عامة)

٧١	المبروكة (الحصبة)
٧٥	الأطفال والسعال
٧٩	احفظي طفلك من خطر الجفاف
٧٩	أسباب الإصابة بالجفاف
٨٠	خطورة النزلات المعوية
٨١	إذا أصيب طفلك بالجفاف
٨٢	أطفالنا والسعال الديكي
٨٥	للمضادات الحيوية .. نواء أم بلاء
٨٦	متى يعطى المضاد الحيوى ؟
٨٧	وأضرار المضادات
٨٨	الطفل والحصى الروماتيزمية
٩٢	التهاب الكلى الحاد عند الأطفال
٩٦	القول .. والأنيميا الحادة
٩٨	الطفل ومرض السكر
١٠١	الطفلة سكر
١٠٤	أمراض للذكور فقط
١٠٤	الدم السائل
١٠٥	أعراض المرض
١٠٥	منع زواج المصاب !!
١٠٧	الخصية المعقولة
١١١	مشاكل الطفل النفسية
١١٣	الطفل والمزقة
١١٦	الطفل طويل اللسان

صفحة	صفحة
١٦٧ سفر الطفل	١٦٠ (الأسعافات الأولية العامة)
١٧٠ ضربة الشمس	١٦١ منع امتصاص الجزء الباقي
١٧٢ الأشراف على الغرق	١٦٣ التشنجات الحرارية
١٧٣ الأسعاف العاجل	١٦٥ الحروق
١٧٥ عض الحيوان	١٦٥ درجات الحروق
١٧٥ (أرشادات وأسعافات)	١٦٦ الأسعافات الأولية

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الإيداع بدار الكتب ١٩٩٨/٧٣٨٣

I.S.B.N 977- 01 - 5682 - 5

إن المولود حين يستقبل الحياة في أول لحظة له
يصدف بتغيير كبير جداً في الظروف بين الداخل
واخارج. ففي التسعة شهور الأولى كجنين يعيش
مرتزقاً عالة على أوكسجين أمه وغذائها الذي
يصله عن طريق مشترك عبر الحبل السرى فلا
حاجة به لتشغيل جهازه الهضمى. ولا التنفس،
وكل ما يفعله القلب هو توزيع ما يصله من دم -
إلى جسم كل وظيفته النمو.. النمو السريع جداً
مع دقة شديدة فى التخلق... فسبحان الذى خلق
من خليتين عيناً وجلداً وعظاماً وأجهزة متخصصة
- !! وما لم يكن الطفل المولود قد استفاد من
الشهور التسعة فى إعداد جسمه لهذه المفاجأة..
فلا ريب أنها سوف تكون مفاجأة مينة نوعاً.

مكتبة الأسرة



بسررمزى جنبه واحد
بمناسبة

مهرجان القرعة للجمع

مطابع

الهيئة المصرية العامة للكتاب



0535074